La DIETA del DELFÍN

Dieta Organica y Estilo de Vida Inpirados en el Delfin

Por

Ángel Gracia, PhD, CNC, VMD y Ángel Gracia, Jr.

"La Dieta del Delfín"
Colaboradores: Anabel Gracia y Gracia Gracia
Editor: Ángel Gracia Jr.

Primera Edición 2010
ISBN:
Estados Unidos de América

Library of Congress Catalog-in-Publication Data

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a las personas que, de una u otra forma, han facilitado y colaborado en la ejecución de este trabajo, entre ellos:

Dr. Jean-Michel Cousteau; Dr. Frank Millero, de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miam; Dr. Héctor Bustos-Serrano; Lic. Laureano Dominguez; Dr. Javier Martinez; Dra. María Jesús Clavera; Dr. Roberto Giraldo; Dra Silvana González; Dra. Valentina González-Caccia; Prof. Francisco Sánchez; Prof. Mariano Arnal; y los doctores Joan Miquel Coll y Marco Francisco Payá Torres, de Laboratorios Quinton de Almoradí, Alicante; Dra. Bertha Goldenberg del Miami-Dade Water and Sewer Department; Dr. Patricio Bultó del Aquarium de Barcelona; Dr. Josep María Argilés de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona; Dr. Martin Pumarola, decano de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona,(AUB); Dr. Wilmer Soler de la Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia; Dr. Francisco Aranda de la Universidad de Baja California, México; Dr. Martin Grosell de la Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS); Dr. Gary Margulis de la Universidad de Miami; Dra. Pilar Gurria Secretaria del Colegio de Veterinarios de Barcelona; Dr. Artur Font, Lic. David Quesada, Prof. Vicente Martin Blesa, Prof. Francisco Sanchez, Dr. Antonin Cuatrecasas, Dr. Frances Minguell, Dr, Josep Aranda, Dra. Montserrat Palacín, Dr. Daniel Gatell, Lic. Lluis Botinas, Dra. Germaine Garcia, Sr. Aureli Massafrets, Sr. Francisco García-Donas, Dr. Miquel Quel, Dr. Josep Lluis Berdonces, Dr. Francisco Colell, Dr. Xavier Arasa Uriarte, Dra. María José Martinez Sañudo, Dra. Francisca Lozano, Dr. Esteban Gorostiaga, Dr. Manuel Toharia, Dr. Luis Romero, Dr. Juan Francisco Gutierrez, Lic. Erick Mortinson.

Gracias también a gente muy especial: Gracia Gracia, Anabel Gracia, Alex Alvarez, Romina Delgadillo, José Gracia, Dolores Cenarro, Jordi Lozano, Ana Gracia, Mari Loli Gracia y esposo, Janette Maal, Orlando Rodriguez y Nury Dominguez.

AVISO

El contenido, los conceptos y todas las afirmaciones críticas sobre los temas de *Salud Integral* que contiene el libro "La DIETA del DELFÍN" son de la única y exclusiva responsabilidad del autor: el Dr. Ángel Gracia. Ni el coautor, ni el editor, ni los colaboradores, ya sean personas jurídicas o sociedades de cualquier tipo, tienen responsabilidad alguna ante cualquier reclamación sobre tanta acidez y crítica al sistema sanitario oficial de cualquier país. Solamente el Dr. Ángel Gracia se hace y es el único responsable de lo que se afirma y es controversial a nivel de las recomendaciones que sobre *nutrición* se exponen en el libro La DIETA del DELFÍN.

Antes de beber agua de mar consulta con tu médico si así lo deseas. La DIETA del DELFÍN y el Dr. Ángel Gracia no se hacen responsables de tu decisión de *beber agua de mar o de bañarte en el mar*, actos que, en realidad, son lo mismo, pese a lo que los 'expertos' opinen. Y, tampoco se hacen responsables el Dr. Ángel Gracia y este libro de que pongas en práctica el concepto de Salud Integral que ambos difunden sin antes consultar con tu médico o "especialista en lo que se acepta globalmente como Salud Pública".

Sería excepcional que tu "médico o especialista" permitiese esta herejía que irrespeta los dogmas científicos que imparten las universidades y que los profesionales de la medicina deben de acatar, o se arriesgan a perder sus licencias. Tu asesor oficialista lo menos que te puede decir es que estás loco (a). Pero, hay *millones de personas* en todo el mundo que NO están locos y que beben agua de mar. Otros la utilizan en la *agricultura* y bastantes crían diferentes especies de *ganado* con agua de mar. Por el contrario, nadie la utiliza sistemáticamente en la *ornamentación* para ahorrar agua dulce que se derrocha en millones de kilómetros de costas del primer mundo. Por ejemplo, en los campos de *golf,* las *piscinas* y en los *jardines* que adornan los límites costeros. En el mundo hay 1.400 Km. de *costas* donde el agua de mar se puede aprovechar como recurso renovable.

Cuando *generalice o totalice* sobre las universidades, los médicos, biogerontólogos, sanitaristas, periodistas, políticos, dietistas, científicos de la Ciencias Biológicas, o similares, me estaré refiriendo a la gran mayoría de ellos, **NO** a todos. *Damos gracias* a las universidades, los médicos y científicos excepcionales que han colaborado con sus aportaciones para que hayamos podido escribir este libro basado en la razón crítica sobre los hechos de la Naturaleza que la in-mensa mayoría de los científicos ignoran o no saben explicar porque no aplican el *sentido común*.

Nota.- En algunos párrafos en vez de escribirlos en plural, lo haremos en singular y señalando que es el "*Ángel padre"*, el que relata. Mis testimonios, a los 80 años de edad, acreditan lo que *no todos* los autores han experimentado pero que, osadamente, se atreven a señalar como paradigmas y hasta dogmas científicos. Algo que he comprobado en infinidad de Congresos, Foros y Expos a nivel Internacional.

Otra.- Pavlov dijo: "*La cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición*". Motivo por el cual, muchas cosas las repetiremos, para desprogramarnos de los *dogmas científicos académicos* que de tanto repetirlos en la universidades, nos *lavaron el cerebro* .

Dr. Ángel Gracia

ÍNDICE

CAPÍTULO DOS

INTRODUCCIÓN

La vida salió del mar en la forma de célula y el Medio Interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es agua de mar isotónica

La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida

¿DE QUE SE REIRÍA EL DELFÍN?

Se podría reír del hecho de que los delfines tienen su medio interno con un pH alcalino mientras que la mayoría de los humanos lo tenemos ácido, sabiendo que todas las enfermedades son acidas y no hay nada mas acido que un cadáver…

O se reiría del hecho de que los delfines se nutren orgánicamente con el mar que contiene, entre otros nutrientes, todos los elementos orgánicos de la tabla periódica que se encuentran en el agua de mar en la forma orgánica, bio-disponible y alcalina, mientras que nosotros nos mal-nutrimos y acidificamos bebiendo colas, fumando y comiendo chatarra química, acida y corrosiva…

O del hecho de que los delfines son libres y hacen ejercicio todos los días mientras que nosotros permanecemos sedentarios y estresamos metidos en las oficinas, las fábricas y el tráfico…

¿Como reaccionaria un delfín si lo forzáramos a comerse una pizza y beberse una cola, amarrado a una silla?

Si estamos -la mayoría- de acuerdo de que la vida comenzó en el mar, ¿porque no aprender de los animales que viven saludablemente en el, especialmente los mamíferos marinos como el delfín, la ballena, y la foca?

La Dieta del Delfín ayuda a rebajar varios kilos paulatina y equilibradamente (hasta 2 kilos semanales), pero saludablemente, sin hambre, bien nutrido y vacunándote contra las enfermedades degenerativas.

Si la vida salió del mar es imprescindible saber cómo se nutren y respiran cada una de las células –que ahora son ***terrestres***– de los 100 trillones que conforman a un ser humano. En este libro el lector, por primera vez, tiene la oportunidad de conocer la importancia del *agua de mar* para la ***nutrición celular*** .

¿Cuál fue y sigue siendo el estilo de vida de la célula ***marina*** y cuál es el estilo de vida de la misma célula que ahora ya es ***terrestre***?

Cada célula necesita diariamente de todos los nutrientes que estaban, y hoy en día siguen estando en el agua de mar, representados por la ***Tabla Periódica*** completa con sus 118 elementos en un ambiente alcalino de ***pH 8.2*** . Si la célula no los recibe se desencadena el hambre celular, causa primaria de la ***obesidad***. Le ofrecemos dos posibilidades para conocer los secretos del ***hambre*** **celular**:

1) Que con los mismos minerales marinos de la Tabla Periódica, que se encuentran en los ***vegetales*** terrestres usted nutra orgánica, alcalina y diariamente a cada una de sus células.

2) Que esos mismos minerales, garantizados en la forma ***orgánica, biodisponible y alcalina*** –pH 8.2– usted los obtenga gratis del agua de mar. Por tradición y cultura: los mitos, paradigmas y ***dogmas científicos*** sobre el agua de mar le harán muy difícil creer en sus beneficios. Y además:

3) Descubra: *a*) cómo las células se oxigenan –VO2– y controlan el ***estrés físico y mental*** de un organismo humano sano; y *b*) la importancia del ***SOL*** como nutriente –***vitaminas D1 y D3***.

¿POR QUÉ TODAS LAS DIETAS FRACASAN?

Porque sus creadores no consideran ni entienden completa y equitativamente los tres ejes de una dieta:

NUTRICIÓN, EJERCICIO, y MENTE.

NUTRICIÓN

El Premio Nobel Linus Pauling –por dos veces 1955 y 1964– fue el padre de la **Nutrición Celular** y descubrió la Medicina y Psiquiatria **Ortomoleculares** –griego: orto=correcto. Si la vida salió del mar es imprescindible saber cómo se nutren y respiran cada una de las células –que ahora son ***terrestres***– de los 100 trillones que conforman a un ser humano. En este libro el lector, por primera vez, tiene la oportunidad de conocer la importancia del *agua de mar* en la ***nutrición celular correcta***. Precursor de Pauling fue René Quinton, el descubridor de las Leyes de la Constancia del Medio Interno (Osmótica, Térmica, Lumínica y Marina). Es aceptado universalmente que la **primera célula** y que con ella la **vida salieron del mar**. Hay que dejar muye claro que **alimentar** a un organismo, **no** es lo mismo que **nutrirlo**. Los alimentos de una comida no garantizan la nutrición de cada una de las células que lo constituyen. No es lo mismo aplacar el **hambre** de la cavidad virtual del **estómago** que satisfacer las necesidades nutritivas correctas del **hambre celular** de los 100 trillones de células de una persona. Todas las enfermedades son causadas por la **desnutrición** celular. El ejemplo más conocido es el de la **anemia** que es causada por una deficiencia específica del **hierro**. La escasez de nutrientes, como el **calcio**, es la causa de que una persona esté ácida, cuando su pH debería ser alcalino entre 7,37 a 7,47. Otto Warbürg, Premio Nobel en 1931 comprobó científicamente que todas las enfermedades son ácidas. No hay nada más ácido que un cadáver. El *hambre celular*, no la *"estomacal"*, es la causa de la **obesidad** por **adicción** a la comida. Un obeso es una persona alimentada irracionalmente –comida chatarra–, pero tan **desnutrida** como un niño de Biafra, África. Las hormonas grelina (hambre) y leptina (saciedad) se encargan de transmitir sus órdenes, aparentemente contradictorias, al hipotálamo. Cada una de las células de los 100 trillones de una persona reclama su imprescindible nutrición orgánica, natural, alcalina y biodisponible que les puede ser proporcionada: a) por los alimentos orgánicos animales y vegetales muy costosos que son **deficientes en elementos esenciales**; o b) por el agua de mar que contiene la **sopa marina** con la **Tabla Periódica** integrada por todos los elementos esenciales imprescindibles para el funcionamiento óptimo de la célula, pero gratis. El agua de mar isotónica y el sol –Vits.D1, D3 y calcio– son los alimentos más importantes para lo vida, aunque también, son los más olvidados. ¿Será porque son gratis y no se les pueden *sacar patente*?

EJERCICIO

El Premio Nobel Otto Warbürg comprobó científicamente que: "Donde hay **oxígeno** y **alcalinidad** no pueden haber enfermedad ni cáncer". Warbürg descubrió la **Respiración Celular** base del consumo de oxígeno (VO2). Se ha demostrado que los peces son los mayores consumidores de oxígeno porque hacen ejercicio aeróbico, casi permanentemente. La enfermedad y el cáncer de los terráqueos se desencadenan por culpa de la deficiencia de oxígeno y la disminución del pH de la acidez celular desencadenado por una alimentación que, además de no nutrir eficazmente cada una de las células, las intoxica. Por el contrario, los peces y los mamíferos marinos de **alta mar** mantienen su pH alcalino. Para que la célula respire necesita oxígeno, cuya materia prima inagotable se obtiene del aire que respiramos, gratuitamente. Pero, si no disponemos de una red de **tráfico arterial fluido** con suficientes **arteriolas y capilares** bien *"destapados",* el oxígeno no podrá ser transportado a las mitocondrias de las células en las cantidades imprescindibles que cada una de los 100 trillones de ellas necesita para quemar la glucosa y, de esta manera, producir la energía suficiente (ATP) para cumplir con las altas funciones que a la células les han sido encomendadas –10.000 reacciones bioquímicas por segundo–. El proceso por el que se aumenta el número de capilares transportadores de oxígeno, en la forma de la oxihemoglobina en el interior de los glóbulos rojos, se denomina **angiogénesis**. Termino que es de significado muy positivo para el organismo y que se obtiene haciendo ejercicios aeróbicos, pero practicados bajo la fórmula del 70% de la Máxima Frecuencia Cardíaca (MFC) del sueco Per Olaff Astrand. Estos ejercicios se resumen en lo que hemos diseñado nosotros como el Nado Seco. Una manera de ejercitarse en cualquier parte del mundo, sin necesidad de piscinas, clubes, gimnasios, spas o similares. Gratis, en cualquier calle o parque público y que refuerzan holísticamente las valencias físicas: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia y sentido kinestésico. Valencias que aplican a la mente y al cuerpo, *holísticamente* la unidad indivisible.

MENTE

Parménides 500 a.C. dijo: "*Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos*". También somos la **unidad indivisible** y holística de un cuerpo y una mente, como lo son las dos caras de la misma moneda. Aunque somos un cuerpo al servicio de una mente. Y pensamos con los 100 trillones de células que tenemos en nuestro organismo. Lo que le sucede a una sola de sus células es comunicado y sabido automática e inmediatamente por el resto, de la misma manera que una piedrita lanzada en el centro de un estanque desencadena una serie de olas circulares que afectan a todas las moléculas de agua del estanque. La **psicoplasia** –esquema corporal– nos materializa lo que es el lenguaje corporal originado en la mente. Todo pensamiento tiene un reflejo muscular que se transmite tanto a los músculos de fibra estriada como a los de fibra lisa. Ejemplo: la diferencia entre el rostro de una persona triste, o contenta. Los pensamientos en nuestra mente se digieren o metabolizan como los alimentos y son capaces, de si son negativos y, por lo tanto, *estresantes*, reflejarse en cada una de los cien trillones de células del organismo, causando una descarga "indigesta" de *adrenalina* capaz de hacer disminuir la **acidez** del pH del medio interno de todo el organismo y de consecuencias fatales para la salud celular. El **estrés celular y mental** es la consecuencia de la **tensión** muscular. En general, *somos adictos a los malos pensamientos y prisioneros de la memoria* –origen del estrés y sus consecuencias. El antídoto de la tensión es la **relajación muscular**. En estado de relajación, por el que penetramos en nuestro subconsciente, podemos **desprogramarnos y visualizar** la manera de solucionar positivamente el problema de la obesidad. La obesidad es la consecuencia de un enfoque equivocado del tema de la nutrición celular, producto de un mal aprendizaje por repetición de errores, muchas veces culturales o familiares. Los reflejos condicionados o costumbres inquebrantables de comportamiento ante la adicción a la comida, son la consecuencia de una serie de reflejos condicionados que podemos combatir y revertir con las técnicas de relajación. Un cambio de **estilo de vida** es imposible sin la asistencia del entrenamiento ideo/motor basado en cualquier técnica de relajación, la que usted prefiera. Por ejemplo, en estado de relajación podemos llegar a practicarnos hasta una cirugía holística del estómago –*cavidad virtual* como el útero– y reducir al mínimo su tamaño, para comer menos y conseguir una nutrición celular óptima que acabe con la adicción a la comida. Los humanos somos *autorreparables*. El uso

racional de la mente ayuda a cambiar el estilo de vida para poder reforzar la capacidad de autorreparación hasta del ADN.

HECHOS COMUNMENTE DESCONOCIDOS:

• El *70%* de tu cuerpo es Agua de Mar. Fundamento y origen de la vida que han olvidado o ignorado el 99% de los sanitaristas y profesionales de las llamadas Ciencias Biológicas, incluidos los académicos.

• El *agua de mar* NO es agua con sal. No es sal de mesa química. Y está constituida por los 118 minerales de la tabla periódica, orgánicos y biodisponibles en la concentración de 35gr disueltos en 965cc. de agua con un pH alcalino de 8.4.; además de, *panatómicamente*, contener todos los componentes de la sopa marina.

• El pH del cuerpo es tan importante o mas que la temperatura, pero la mayoría de las personas desconocen su pH, que en los humanos debe de ser Alcalino pH 7.4. *Todas las enfermedades son ácidas* (inferior a pH 6.0) comprobó el Premio Nobel -dos veces- Otto Warbürg quien nos enseñó cómo respiran las células. Y añadió *donde hay alcalinidad y oxígeno no puede haber enfermedad, ni cáncer*. Pero, los médicos y los sanitaristas lo han olvidado, si es que alguna vez lo supieron.

• *Sopa marina* que está integrada por: ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, los 118 minerales de la Tabla Periódica –panatómica_, fitoplancton y zooplancton (krill-omega 3), huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material particulado. La Sopa Marina contiene todos los nutrientes que necesita cada una de los 100 trillones de células que constituyen tu cuerpo, precisamente en la forma orgánica, biodisponible y alcalina. Sopa marina que es invisible al ojo humano y que nutre a una ballena misticeta de 200 toneladas de peso y 30 metros de largo, que es un mamífero como los humanos.

NINGUNA DIETA PUEDE FUNCIONAR CORRECTAMENTE PORQUE NO CONSIDERAN QUE *EL 70% DE UN HUMANO ES EL EQUIVALENTE A AGUA DE MAR (ISOTÓNICA*) Y QUE UNA DIETA REQUIRE DEL BALANCE INTEGRAL DE LOS 3 ELEMENTOS BASICOS DEL ESTILO DE VIDA: NUTRICION, MENTE Y EJERCICIO.

RESUMEN

DIETA = ESTILO DE VIDA

(DICCIONARIO WEBSTER)

del Latin: *diaeta* = *dieta*

del Griego: *diaita* = *estilo de vida*

del Autor: *dieta* = nutrición + ejercicio + mente

¿Por qué en alta mar los peces y nuestros primos, los mamíferos marinos –delfines y ballenas– no sufren de las plagas de la **obesidad**, de las enfermedades infecciosas, o de las pandemias microbianas?. ¿Por qué todas las secreciones y excreciones del cuerpo humano son saladas, incluidos el mucus nasal, el sudor, las lágrimas, la sangre y otras secreciones y excreciones más íntimas?. ¿Por qué todas las especies animales han sobrevivido por millones de años sin médicos, ni sanitaristas, ni medicamentos, ni vacunaciones, ni dietas o ni pildoritas mágicas?. ¿Por qué los humanos somos adictos a la comida y los animales no.

Los científicos han comprobado que **la vida salió del mar.** La primera célula se produjo en las aguas oceánicas hace 3.800 millones de años –Período Precámbrico– y en su interior trajo parte del contenido de la **sopa marina** –Medio Interno Orgánico de todos los vertebrados– que guarda los secretos que hacen posible la vida animal y vegetal. La sopa marina mantiene constante, panatómica y alcalino un pH 8,2. No hace tanto era de 8,4; ahora se está acidificando como los humanos.

René Quinton en 1904 descubrió las **Leyes de la Constancia del Medio Interno**: Osmótica, Térmica, Marina y Lumínica –fluorescencia. Leyes que rigen la vida celular y orgánica de todos los vertebrados, incluidos los humanos, los mamíferos marinos, los peces, las aves y el resto de los animales vertebrados. Hace mas de 100 años Quinton comprobó científica e irrefutablemente que el Medio Interno de todos los vertebrados es **agua de mar** –70% del volumen humano– y dijo: **"la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida"**. ¿Por qué los científicos han olvidado a Quinton?.

Los académicos afirman: **"el agua es vida"** y "sin agua es imposible la vida", lo que demuestra que la **Biología es la ciencia del agua**. Además, el agua de mar es la **madre de todas las aguas y de la vida**. Pero, los expertos en las Ciencias Biológicas (médicos, pediatras, nutricionistas, naturistas, sanitaristas, biólogos, farmacéuticos y similares) no se rigen por los principios elementales de la nutrición y respiración de cada una de las células que integran los 100 trillones que conforman un cuerpo humano. Y, lo que es peor, no entienden lo que es la clasificación de las diferentes **concentraciones** de agua de mar: isotónica, hipertónica, o hipotónica.

En el **ADN** son cuatro las letras del abecedario genético **A-C-G-T** (**A**denina, **C**istina, **G**uanina, **T**imina-uracil) que "generan" el incalculable torrente de **información** que rige la vida de todos los seres de este planeta. Pero sin la **N**utrición y la **R**espiración **celular** –dos letras **N** y **R**– el ADN no tendría razón de ser. El ADN de los **orígenes** –

Precámbrico– sigue intacto y panatómico, hoy, enero año 2010, en todos los océanos. En la **auto-reparación** el ADN de los orígenes actualiza y refuerza su información para evitar las mutaciones que causan anomalías como la del cáncer –"Curación Espontánea", Andrew Weil.

Si no se comprenden perfectamente estos principios básicos:

1) que la vida proviene del mar
2) qué significa esto a nivel celular –**N**utrición/**R**espiración
3) la interacción entre lo que comemos y bebemos

Pero, a nivel biodisponible en la intimidad de cada una de la células de los 100 trillones que componen un organismo humano –sin esa comprensión, repetimos–, **no** se puede crear, ni recetar, ningún tipo de **dieta integral** concebida dentro de los parámetros del **TRIÁNGULO equilátero**: **NUTRICIÓN**, **EJERCICIO**, **MENTE**. Triángulo equilátero al que, por separado y globalizadamente, se refieren la mayoría de los autores, olvidándose de que su acción es individual en **cada una** de las **CÉLULAS** de todos los seres vivos.

Alimentar el estómago **no** es lo mismo que **nutrir individualmente a** cada una de las células de los 100 trillones que integran un ser humano, y que no pueden sobrevivir sin un **pH alcalino** –7,37 a 7,47– que controla automáticamente el fenómeno intracelular del REDOX –**RED**ucción/**OX**idación. La nutrición es física y mental. El pH influye física y mentalmente, como veremos. **Holísticamente** somos la unidad indivisible integrada por un cuerpo y una mente –las dos caras de la misma moneda. Pero somos un cuerpo al servicio de una mente. Parménides 500 a.C. dijo: "Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos".

La Respiración celular, el Ejercicio Físico y su relación con el **Sistema Linfático**, son factores imprescindibles a tener en cuenta para diseñar cualquier dieta. El **consumo de oxígeno celular** (VO2), la angiogénesis y la *"bomba"* linfática interaccionan para poder beneficiarse de las defensas de un Sistema Inmunológico óptimo. Sin contar con estos pilares de la salud, ninguna dieta funcionará.

El doctor William S. Yancy, en la revista *"Archives of Internal Medicine",* del 25 enero del 2010, publicó un trabajo sobre lo "imposible" de conseguir, por ahora, una píldora que combata la obesidad. Mientras, se ha comprobado que todos los fármacos

anti-adelgazantes tienen ***"de-fectos secundarios"*** que atentan contra la salud de los pacientes que los ingieren. No existen las pildoritas mágicas. Por el contrario, la misma revista publica trabajos sobre la acción positiva del ejercicio físico en la salud –deterioro mental y densidad ósea en las personas mayores– aunque no explican en todo su contexto el porqué de sus beneficios contra la obesidad.

Si no se comprende cómo la **mente** interacciona con cada una de las células de los 100 trillones que integran a un humano y como todas las células están conectadas entre sí, los beneficios de la nutrición y la respiración celular no serán los deseables.

Lo mencionado hasta ahora se basa en las Leyes de la Constancia del Medio Interno de Quinton y en las investigaciones científicamente avaladas por los **Premio Nobel**, dos veces, Linus Pauling y Otto Warbürg de los que Quinton fue su precursor. Warbürg descubrió la **respiración celular** y afirmó: "Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no pueden haber enfermedad ni cáncer". No hay nada más ácido que un cadáver –Antoine Bechamp, "pleomorfism/microforms". Y Pauling descubrió la **nutrición celular** creando la Medicina y la Psiquiatría **Ortomoleculares**. Todo un concepto holístico para conservar la **salud**. Lamentablemente, la obesidad es la enfermedad más grave que afrontan los países "desarrollados", pero, cada vez, más enfermos.

Cada una de las dietas más famosas tienen partes útiles, pero por no ser integrales, nunca alcanzarán sus objetivos. Tampoco tendría sentido que usted se leyese este libro por secciones; las que le pudiesen parecer más interesantes en el Índice. La palabra **dieta**, no es una palabra mágica. Requiere del cumplimiento de los 3 pilares fundamentales –nutrición, ejercicio, mente. Lamentablemente la mayoría de las personas, incluidos los expertos en nutrición, no entienden lo que significa la palabra dieta. La prueba está en que ninguna de las dietas se ocupa del **Medio Interno** de todos los vertebrados, incluidos los humanos –lo repetimos– que es **agua de mar**, que mantiene, por ejemplo, a nuestros primos los delfines y las ballenas en un estado de salud óptimo y sin enfermedades, tal como lo anunciamos anteriormente y lo demostraremos posteriormente en este libro.

Qué es la **dieta**: **nutrir** –físca/mentalmente– y **oxigenar** –respiración– la célula. No es comer bien. No es hacer ejercicio bien. No es meditar o relajarse bien. Repetimos: es nutrir cada una de los 100 trillones de células física y mentalmente, pero todos los días, para que cada una esté nutrida y, en consecuencia, nuestro cuerpo goce de un

perfecto estado de **salud**. La nutrición no puede ser artificial o atiborrada de **químicos ácidos**, corrosivos y tóxicos por no ser orgánicos. La nutrición ideal debe cumplir con ser: alcalina, orgánica y biodisponible –definiremos posteriormente los términos. Esta nutrición está directamente influenciada –positiva o negativamente– por el ejercicio físico y el estado mental de cada individuo. Las investigaciones comparadas –animales/humanos– nos han permitido demostrar los beneficios que los humanos tendríamos si imitásemos a los animales en la Naturaleza, especialmente los que viven en los océanos. Analizaremos el tema posteriormente. La nutrición debe tener un balance de un 80% de alimentos alcalinos por un 20% de alimentos ácidos.

De poco sirve comer muchos vegetales, si no se hace ejercicio racionalmente y se vive estresado. De poco sirve hacer mucho ejercicio, si se come mal y se vive estresado. Y, también, de poco sirve hacer mucha meditación o relajación y aplicarse masajitos, si la nutrición es mala y no se hace ejercicio.

Usted puede cumplir con entender y practicar uno o dos de los tres pilares del Triángulo Integral y le irá mucho mejor que a otra persona que no lo haga como sugerimos. Pero, pregúntese usted mismo: ¿Por qué no entender los 3 pilares para su propio beneficio?. ¿A quién intenta engañar?. La información existe. La aplicación y la práctica de la información escasea.

Se trata de su vida, de la que tiene solamente una –no hay otra– envasada en 100 trillones de células que maltrata diariamente, día y noche. Si llega a entender como funcionan sus células –y las cuida– vivirá más y mejor. Y alcanzará el **derecho a vivir y morir sano**.

Especialistas de la especialidades. En este mundo globalizado de las especialidades es casi imposible conseguirse algún académico que aplique el sentido común a los hechos. Los hechos son las cosas más sabias y visibles, *a "simple vista"*, por cualquier ciudadano común como nosotros, pero que los científicos no son capaces de observar y explicarlas para beneficio de la Humanidad. Los científicos cumplen con los principios obsoletos de publicar sus *"descubrimientos y estudios"*, que *"científicamente"* y bajo las más estrictas reglas de los métodos científicos rigurosísimos de la investigación que **ayer** habían sido aceptados académicamente como el *non plus ultra* de una técnica de curación infalible, **hoy** son un grave **error** que hasta puede **matar** , precisamente, por culpa de sus **de-fectos secundarios**, que no habían sido tenidos en cuenta, ni siquiera, por los superpoderosos controladores de *"calidad"* del CDC y el FDA

de USA. Lo que conlleva, por ejemplo, a la retirada de las farmacias de los medicamentos anunciados con toda bomba y platillo en los espacios publicitarios más vistos de los noticieros televisivos de mayor sintonía en las horas “prime time” de cualquier país del mundo. Caso de las superaspirinas tipo Celebrex o Vioxx. Sin olvidar los “estudios muy serios” –realizados en universidades de gran prestigio– que demuestran como el vino o el café, un día son muy buenos para la salud y, al día siguiente, son un peligro para el corazón. O que los antioxidantes son otro peligro para la salud humana.

Por si fuera poco personajes de la talla de **Andrew Weil o Deepak Chopra** –a quienes respeto enormemente por sus aportes al conocimiento holístico del naturismo a nivel globalizado– son especialistas que no conocen los valores que representan para la salud mental y física el tema de las Leyes de la Constancia del Medio Interno de Quinton, la sopa marina, el pH del agua de mar, el consumo de oxígeno celular (VO2) –ml.O2x1kg.x1m–, o el valor de la nutrición alcalina, o lo negativo de la “*des-nutrición” ácida* no balanceada o “*des-equilibrada”*. Lo de Weil, con el tema del ejercicio es grotesco, como lo es su figura. Pero, contradictoriamente, en su libro *“Curación Espontánea”*, sienta cátedra sobre lo que es la **autorreparación**, especialmente la del ADN, fenómeno para el que considera de vital importancia que el organismo mantenga constante un pH alcalino. Tema que Weil ignora en el resto de sus libros. La importancia de la nutrición (cinc, Zn) y el pH para evitar las mutaciones del ADN son fundamentales, tal como también Robert Young lo enfatiza en su libro “The pH Miracle”. Aunque Young también ignora el tema del ejercicio físico. Estos colegas se limitan a repetir el cliché de que *“el ejercicio físico es muy bueno para la salud*”, pero les resbala el tema del valor de la respiración celular y el consumo de oxígeno/angiogénesis, porque no lo practican. Aunque sí cultivan el dicho de: **lo que yo no sé no existe**. **Para recetar la salud hay que practicarla**. Es lamentable que los naturistas y los nutricionistas ignoren estos principios fundamentales para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Posteriormente nos extenderemos sobre el tema cuando nos refiramos a la *“South Beach Diet”,* la dieta de Atkins, o las recomendaciones de la actriz de Hollywood Suzanne Somers –“Knockout”– y su médico Julian Whitaker.

Se ignora el valor del **pH** –acidez/alcalinidad– a la hora de confeccionar una dieta. La constancia del valor alcalino del pH (7.37 a 7.47) es tan importante como la temperatura (36,5ºC) para disfrutar de una vida sana y mantener un peso equilibrado.

Todo el mundo sabe lo que es un termómetro y para que sirve. Pero pocos saben lo que es el pH. Y el pH es tan importante como la temperatura para conservar la salud y la vida. De la misma manera que automáticamente cuando una persona tiene frío tiembla para producir calor y calentarse, o cuando tiene calor suda para bajar su temperatura y enfriarse; de la misma manera automática, cuando el organismo está ácido le roba calcio a los huesos para neutralizar la acidez y alcalinizarlo, o cuando se alcaliniza genera radicales libres ácidos del ion hidrógeno (+) que estabilizan el pH entre 7,37 a 7,47. Fenómeno que se conoce como REDOX y del que comentaremos posteriormente.

Igualmente, se ignora el valor de la angiogénesis –calumniada como cancerígena– cuando es imprescindible como fundamento de los ejercicios aeróbicos (consumo de oxígeno, VO2), o cardiovasculares, para que cada una de las células que integran los cien trillones de células de un organismo humano se nutran racionalmente y respiren oxigenadas. La mayor **herejía** de los nutricionistas es **recomendar la leche y sus derivados**, como fuentes de calcio, cuando todos tienen un pH ácido y corrosivo que es el culpable del artritismo y la **osteoporosis** que martiriza a la mayoría de los mayores de 50 años y sus familiares. La acidez de la leche y la guerra que los doctores le han declarado al **SOL** son dos de las causas más catastróficas de las enfermedades que padecen los humanos al cumplir los 50 años de edad.

El estrés mental y celular tienen una causa común: la **desnutrición**. Física y Mental. Todas las enfermedades tienen como denominador común el binomio **desnutrición/inflamación**. La pildoritas mágicas no existen al hablar de la salud o de intentar recuperarla. Es absurdo recetar una dieta sin saber lo que significan el binomio acidez/alcalinidad, o la respiración y nutrición celular individual de cada una de los cien trillones de las células que componen nuestro cuerpo. Y menos, sin saber de la íntima conexión entre todas la células gracias a que somos auténticos **acuarios**, en los que de la calidad del agua –agua de mar isotónica– depende la salud y vida de sus moradores: 100 trillones de células. Y , también, de la salud de los órganos y sistemas que integran esas células. En un aquarium la salud de los peces depende de la calidad del agua de la pecera. Si se ensucia el agua de la pecera los peces se enferman. Es lo mismo que sucede en la “*pecera humana”*. Louis Pasteur se equivocó, los gérmenes no son la causa de las enfermedades, son la consecuencia de que el **territorio** de la *pecera humana* se ensucie.

Sobre el **Ejercicio Físico** se ha desencadenado una industria de maquinarias muy propias de esta sociedad de consumo –que sufrimos– y que tienen su máximo exponente en las **Spas**. Se ha creado la necesidad de que para estar "saludables" y "en forma" hay que encerrarse en locales lúgubres, ambientados con luces artificiales y decorados con espejos descomunales y pantallas televisivas que "entretienen" a los clientes para que olviden el tedio y la monotonía de ejercitarse como si fuesen burros haciendo girar una noria, pero respirando el más puro de los aires acondicionados. Corriendo o caminado, pero sin llegar a ninguna parte. Además dirigidos "personalizadamente". Total, que el ejercicio es solo para los ricos. Todo lo cual sería lo menos malo para la salud, si no ingiriesen las ***bebidas "energetizantes"*** ácidas que les son recomendadas por unos expertos que lucen cuerpos "hermosos" pero distorsionados producto, muchas veces, de ciertas drogas anabolizantes que no tienen nada que ver con la realidad de la obtención de un consumo de oxígeno óptimo –VO2– y que acidificarán, todavía mas, el organismo, siendo la causa de que el rendimiento muscular y corporal no logren sus objetivos saludables. Tema que afecta a los deportistas, especialmente a los tenistas –cada 4-5 minutos se sientan y beben–, cuyos entrenadores, o "coachs", no se han molestado en verificar el pH de lo que beben sus pupilos.

La bebidas como el **Gatorade**, Powerade, o la Vitamina 10, además de ser aguas devaluadas de sus nutrientes minerales naturales –electrolitos–, son tan ácidas y corrosivas para los organismos como las famosas sodas de coca, ya que llevan, sola y escasamente, 3 *electrolitos químicos* acompañados de edulcorantes y conservantes químicos que, por lo tanto, además, hacen a esas bebidas muy tóxicas. Casi todas son aguas artificialmente saturadas de radicales libres. Compruebe lo dicho introduciendo en su bebida energizante, o en cualquiera de las aguas embotelladas, una tirita de papel tornasol –indicador del pH– y descubrirá que es ácida, o sea, que contiene radicales libres en la cantidad suficiente como para oxidar su organismo integralmente. Por el contrario, el **papel tornasol**, introducido en agua del chorro de su residencia, le demostrará que esa agua tan vilipendiada es alcalina y, por lo tanto, antioxidante. Cuando usted pasa el "agua corriente" por un filtro de ósmosis inversa la está devaluando. Las industrias del "agua potable y purificada" devalúan el agua natural, quitándole sus minerales naturales, y luego la "*enriquecen*" con algunos elementos –

calcio, potasio, cloro– y una cantidad de preservativos y colorantes químicos, todos tóxicos.

¿Sabía usted, o saben los médicos, que la **mitocondria** –batería/pila responsable de la producción de la energía corporal, ATP– es una **bacteria** y que cada vez que usted toma un antibiótico –ant/ivida– recetado por los doctores, las *"bacterias patógenas"* son inactivadas pero que, al mismo tiempo, se matan a las mitocondrias?.

¿Sabía usted que el **colesterol es imprescindible para la vida** y que cada una de los 100 trillones de células de su cuerpo en su **membrana tiene dos capas de colesterol**, fundamentales para su funcionamiento, y que ese colesterol es producido y sintetizado naturalmente por su por su propio hígado?. ¿Y que el colesterol de las células de su **piel** es transformado por los rayos ultravioleta del **sol**, gratuitamente, en la vitamina **D1** que, a su vez, es transportada por la sangre hasta los riñones y el hígado que la convierten en vitamina **D3** –colecalciferol– para que, luego, la D3 vaya al duodeno –*intestino delgado*– haciendo posible que el **calcio** y otros minerales esenciales se absorban y, posteriormente, sean depositados en sus huesos para reforzar la *densidad ósea* y así quedar "vacunado" contra la **osteoporosis**?.

¿Sabía usted que la basura tóxica que se acumula en su organismo, como consecuencia del metabolismo celular y de los agentes extraños a su organismo que le pudieran invadir –incluidos microbios– es recogida, destruida, depurada y reciclada a través del **Sistema Linfático** que carece de una bomba que lo movilice –bomba que tiene el Sistema Circulatorio (corazón)–, y que si usted no se **ejercita** racionalmente, esa basura se acumulará, fundamentalmente en sus extremidades inferiores, intoxicándole?. ¿Por qué hasta las líneas de aviación recomiendan que se muevan los pasajeros durante el vuelo?. La ***"bomba"*** que moviliza el Sistema **Linfático** es el **ejercicio físico**.

¿Sabía usted que los mamíferos marinos y los peces, en alta mar, no se enferman porque hacen **ejercicio**, y porque cada vez que abren la boca beben agua de mar que es **alcalina** –pH 8.2– y nutritiva por contener la **sopa marina**, y, además, porque viven **relajados** física y mentalmente meciéndose al compás del oleaje?; ¿o piensa que esos animales pasan su vida **pasteurizando** lo que comen y beben; o limpiando con agua dulce todo que ingieren; o consultándose con un doctor, vacunándose, o tragando píldoras antes y después de cada comida?. En alta mar no existe ni la arterioesclerosis, ni el cáncer.

¿Sabía que al hacer contacto con el agua de los océanos es lo mismo: **bañarse** que **beber** el agua de sus mares?. ¿Penetran en la piel femenina las cremas y lociones hidratantes?. Si no fuese cierta nuestra aseveración los surfistas, los amantes del baño marino, o los pescadores, o los isleños y los marinos mercantes y militares ya hubiesen desaparecido, al igual que los mamíferos marinos, los peces y los corales –que tienen aparato digestivo como cualquier animal. Recuerde, el cuerpo humano está lleno de agujeros con mucosas que, sutilmente, terminan en la piel y por los que se pueden absorber los agentes exteriores, buenos y malos para su organismo, que se encuentren en el ambiente.

La importancia de los mecanismos del **hambre** se ignoran porque se desconoce que el 70% del peso corporal de una persona es agua de mar isotónica. El concepto de hambre celular y su relación con la acidez estomacal, así como sus conexiones con la **grelina**, la **leptina** y el hipotálamo, todavía no ha cuajado lo suficiente en el cerebro de los nutricionistas. La mayoría de los doctores, nutricionistas y **expertos** de la Pirámide Alimenticia están mal nutridos y son obesos. La expectativa de vida de los médicos es la más baja entre todos los profesionales universitarios. ¿Será porque no creen en lo que predican?. No se puede hablar de la salud cuando no se la considera integralmente.

¿Sabía usted lo que son el **hambre celular** y el hambre en la “boca del estómago”?. El hambre es el grito del reclamo de un estado de desnutrición que en el obeso es la consecuencia de su mala alimentación carente de nutrientes. No es igual alimentar o llenar un estómago que **nutrir cada una de las células** de un organismo. Unas células bien nutridas alcalinamente regulan el apetito –leptina/legrina–, y equilibran el peso corporal hasta de un obeso. El obeso permanentemente siente el “estómago vacío” que clama por más comida. Nunca se siente satisfecho.

Muchos **vegetarianos** son víctimas de sus propios engaños. Comer ensaladas y vegetales no significa que se coma bien. De acuerdo a los principios elementales de la nutrición las ensaladas y los vegetales sazonados con el aceite “virgen” de la primera prensada obtenido al vacío, o con las “salsas del chef” de turno por muy mediterránea que sea su nacionalidad, no es la garantía de que una persona deje de engordar y se convierta en un obeso candidato a enfermar de diabetes, con problemas cardio-circulatorios similares a las personas que se alimentan básicamente de carne. Antes de comerse una ensalada, o un emparedado preparados en un restaurante vegetariano haga la ***“prueba de la servilleta de papel”***. El aceite, las salsas y las mayonesas

dejarán su firma en la servilleta que deposite por unos segundos sobre la superficie de cualquiera de los alimentos mencionados aderezados con los más orgánicos de los ingredientes oleaginosos. La servilleta no miente. Añada al tema las limonadas y jugos de frutas orgánicas endulzadas con azúcar de caña que terminan por ser tan tóxicos como una bebida alcohólica –los azúcares fermentan en el organismo y son la materia prima que alimenta el cáncer.

De otra parte, la tan cacareada ***"dieta mediterránea"*** que, fundamentalmente, se compone de aceite de oliva "virgen", los vegetales, los cereales integrales y el vino, no ha impedido que España, Italia y Francia se encuentren entre los países con mayores índices de obesidad y alcoholismo. Las grasas, sin importar la "denominación de origen", incluidos los quesos, seguirán siendo bombas de tiempo *"terroristas-legales"* que abultarán el abdomen, primero, y engrosarán, después, las estadísticas mortales de los que no contemplen y defiendan su salud bajo el triángulo conformado por: la Nutrición, el Ejercicio Físico y la Mente.

Comidas y bebidas chatarra, y pH. Si usted desea cambiar sus hábitos alimenticios para dejar de ser obeso, una de las primeras cosas que podría hacer es abrir la nevera, sacar todas las bebidas y comidas empaquetadas que tenga en ella, ponerlas sobre una mesa, armarse con un rollito de papel tornasol en sus manos y comprobar el pH –acidez/alcalinidad– de sus bebidas y alimentos. Además, leer las explicaciones impresas –letra menuda casi ilegible– en sus contenedores sobre los porcentajes de los componentes de sus alimentos y bebidas. Si no puede entender lo que lea en las etiquetas, o es incapaz de memorizarlo para escribirlo, por favor: no lo cama, ni lo beba. Nosotros nos consideramos incapaces de comprender por qué ponen en la etiquetas, que tal o cual bebida, o alimento tiene un 0% de hierro, ó 0% de colesterol, ó 0% de sodio. Parece una tomadura de pelo al público patrocinada por las "autoridades sanitarias". En los años 40s no teníamos neveras en Europa, y los que podían compraban sus alimentos –otros con cartillas de racionamiento– diariamente para que no se les "echasen a perder". No había obesos y la única epidemia que teníamos era la del hambre. En los **campos de concentración** –nazis– nunca hubo gordos. En esa época no había gordos *"genéticamente producidos"* en ninguna parte. Si un doctor le dice que su problema de gordura es genético, desconfíe de ese galeno. Seguramente es un académico que habla de la gordura con el lenguaje esotérico de los **genes**, que ni él mismo entiende, también esta gordo y, además, fuma.

Afortunadamente hay excepciones como la de Jorge Oksenberg, profesor del Departamento de Neurología de la Universidad de California en San Francisco (UCSF), formado en la Universidad de Jerusalen y uno de los genetistas de mayor prestigio en cualquier parte del mundo, quien le declaró a la prensa en mayo del 2010 que: *"hace falta cambiar los paradigmas sobre los temas de la genética, incluidos los de la esclerosis multiple, o los de la enfermedad de Alzhéimer"*. Y añadió: *"**no hay gen malo**, y el **ambiente y el estilo de vida** son responsables de muchos de nuestros males que culpamos a los genes y a la herencia"*. Y adviertió sobre las pruebas masivas anunciadas para hacer diagnósticos genéticos de enfermedades degenerativas: *"No hay grandes ventajas en usar a nivel masivo la genética para hacer diagnósticos ya que el margen de error es demasiado amplio***".**

Si es adicto a **snacks energizantes** y quiere acabar con su adicción a ese tipo de chocolatines y pastichos endulzados, o de mejunjes emparedados, préndales fuego e inspire lo humos resultantes. La bofetada a caucho quemado que va a recibir le hará desistir de sus adicciones que, de pasada, le engordan.

¿Sabía que cada vez que un doctor le formula una **receta**, y la firma, le está prescribiendo una o varias enfermedades?. Definitivamente está comprobado que en las escuelas de medicina no enseñan a sus alumnos a **tratar** a los pacientes. Los estudiantes de medicina, que luego serán médicos, aprenden a **mal**-tratar a sus futuros pacientes con fármacos. Y, también, a los alumnos se les enseña a ignorar lo que es el concepto holístico. Para los *"médicos científico/paradigmáticos"* los que difundimos los conceptos holísticos, somos unos charlatanes, no importando que hayamos sido académicos calificados con el título de PhD. Para recetar la salud hay que practicarla y los doctores no la practican. Averigüe sobre los horarios de trabajo de los médicos residentes y de los que se están graduando de "especialistas" –cardiólogos, pediatras, neurólogos y otros. Son afortunados si pueden dormir cada 24 horas: dos horas. Y en la mayoría de los hospitales hacen guardias de 48 horas consecutivas. Igualmente, descubra que a los estudiantes de medicina en la universidades no les enseñan nada sobre la nutrición, el ejercicio físico, o la mente. Motivo por el cual los habitantes de la "Tierra industrializada" tienen en sus hogares y oficinas un botiquín –además de un pastillero en el bolso– lleno de fármacos que todos, sin excepción, son venenos tóxicos para sus organismos –lea las advertencias de los prospectos que acompañan a cualquier fármaco.

El **Derecho a la Salud** y la manera de ejercitarlo, no está considerado como uno de los “Derechos Humanos”. Derechos que son manipulados y dictados por las autoridades sanitarias que, a nivel globalizado, dirigen el FDA y el CDC de Atlanta desde USA. Sus paradigmas y dogmas “científicos” son irrefutables. El Papa Urbano VIII sigue vivo, como en el año 1632, cuando puso de rodillas a Galileo. Quienes no se arrodillan y cumplen religiosamente con el FDA y el CDC son calificados de charlatanes y perseguidos por la Inquisición que rige a la Organización Mundial de la Salud. ¿Por qué se desconoce el valor nutritivo y curativo del agua de mar?: porque el agua de mar no se puede patentar y no es negocio para las transnacionales farmacéuticos, ni para los científicos manipuladores de las organizaciones globalizadas que manejan la Salud Pública Mundial: ONU, OMS, UNICEF, bajo el control del CDC de Atlanta y el FDA de USA y Monsanto.

CAPÍTULO UNO

PROBLEMA:

FRACASO DE LA MEDICINA Y DE LAS DIETAS

ENTENDER QUE ES EL HAMBRE

“Los miembros de la comunidad científica comparten principios, creencias y valores similares. Por lo que, en vez de actuar bajo los principios reales y aplicados de la ciencia, la mayoría se dejan llevar por las influencias políticas, sociales y económicas que les rodean.”

(Karl Popper)

El fracaso de todas las dietas: la South Beach, la Atkins y las otras

Del libro "La Dieta South Beach" que ha vendido millones de copias en USA, cuyo autor es el cardiólogo doctor Arthur Agatston de Miami Beach, copiamos: "Los beneficios de las estatinas –Lipitor vs. colesterol– compensan con creces los posibles **peligros**. Entre los médicos nunca han existido dudas serias con respecto a si es prudente tomarlas. Considere lo siguiente: **la mayoría de los cardiólogos mayores de 40 años que conozco toman alguna estatina, incluso quienes no tienen indicios ni antecedentes de problemas cardíacos**. El medicamento no es barato –el costo anual anda por los $3.000-, pero los resultados lo valen". Hasta aquí una sarta de afirmaciones que confirman por qué los médicos son los profesionales que tienen la más baja esperanza o expectativa de vida de todos los graduados universitarios,

Arthur da por sentado que los **fármacos** que recetan todos los médicos tienen **de-fectos** secundarios cuando dice: "compensan con creces los **posibles peligros**". Aunque no tiene "dudas serias". Parece que en cardiología y medicina hay dudas serias, menos serias, poco serias, pero hay dudas. Qué cara más dura. Los médicos se han acostumbrado tanto a los "**de-fectos o peligros secundarios de las medicinas**" que los admiten como una rutina natural. Las cajas de cigarrillos anuncian que el **tabaco** es causa de cáncer y que, además, **mata**. Pero no importa, nos siguen vendiendo el veneno y la gente sigue fumando. ¿Cuál es la diferencia entre el aviso contra el tabaquismo y las advertencias interminables que acompañan a todas las medicinas que recetan los médicos y nosotros compramos?. ¿Por qué el Papa no saca otro decálogo –ya sacó el del tráfico automotor– para controlar las muertes ocasionadas por los **de-fectos** secundarios de los **fármacos** que recetan los médicos y sanitaristas.

Un cardiólogo español, Valentín Fuster, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) anunció la **'polipíldora'** que, según afirma Ginés Sanz, desde hace un año director del departamento de Investigación del CNIC: " la polipíldora que contiene aspirina, estatina y un inhibidor de la reductasa, es una idea que nació en una publicación en 2003 de dos investigadores ingleses". Esta noticia apareció en la prensa madrileña en julio del 2007. Lo sorprendente es que se propone como un **"tratamiento genérico"** para administrar la polipíldorita a todas las personas con problemas cardíacos. Pero, lo más sorprendente y trágico es que se va a proponer la polipildorita para que todo el mundo la ingiera como **"prevención"** de la primera causa de muerte en

el mundo occidental: las enfermedades cardio-circulatorias. Sin importar las consecuencias catastróficas que van a generar estos fármacos tóxicos, cuando existen formas naturales y gratuitas de prevenir las catástrofes que estos aprendices de brujo nos proponen con sus prescripciones facultativas. Con la propuesta de la polipildorita el “Calcium Club” de Arthur, el de la “South Beach Diet”, queda globalizado. Los cardiólogos no sólo se quieren “autoenvenenar” o suicidar, sino que nos quieren llevar por delante a todos los ciudadanos de occidente. Si esto no es terrorismo científico, “que venga Dios y lo vea”. Ojo: la **adherencia** es el factor fundamental del “concepto polipildorita”, para evitar que a la gente se le olvide tomar muchas píldoras diariamente, ahora, con una sola, bastará para seguir enfermo, o para enfermarse si no lo estaba. Un nuevo **“concepto cardio-económico**”.

Y si la medicina no es una **ciencia**, sino un **arte**, ¿con qué derecho “pontifican científicamente” los cardiólogos-artistas?. El que ellos se intoxiquen con una dieta a base de aspirinas, superaspirinas y estatinas químicas –tal como lo dijo Arthur–, no significa que los demás tengamos que seguir su comportamiento suicida, simplemente porque se consideren sabedores de una verdad que califican con toda seguridad como “posible”, tal como lo afirma el mismo Arthur.

El colmo del abuso de las estatinas, por ahora, se alcanzó cuando el diario madrileño El Mundo, del 21/08/07, publicó las conclusiones de un trabajo hecho en **niños** por especialistas en Medicina Vascular de la Universidad de Amsterdam, Holanda, en el que “como la colesterolemia es una enfermedad genética” –error grave– “para decidir si comenzar o no el tratamiento –con estatinas–, los médicos deberían **sopesar los beneficios y los riesgos** basándose en la situación del paciente y las preferencias de los padres”. Esta medicina que sufrimos es tan “científica” que hay que **sopesar los riesgos**. Y, ¿echar una moneda al aire, no sería mejor?. Todos estos médicos y científicos son tan obtusos que serían capaces de administrar los venenos que recetan hasta a sus hijos. Claro, que después de “sopesar” muy bien los riesgos.

Por si fuera poco, el mismo Arthur Agatston en la contratapa del libro de Joy Bauer, “Food Cures”, ha tenido el valor y la cara dura de afirmar que: “Joy Bauer ha creado una gran fuente de comprensión para demostrar que una dieta saludable es un buen arma para combatir las enfermedades de nuestra Western civilization- causada principalmente por nuestro **tóxico estilo de vida**”. Yo le pregunto a Arthur y sus colegas

médicos: ¿ de quién es la responsabilidad de que esto haya sucedido. ¿ Quién ha permitido esta intoxicación masiva?. ¿Los guardianes de la Salud Pública?. Exactamente, “los guardianes”, contesto yo. Los mismos que dicen consulte con su médico, o con su cardiólogo, para que le diga que siga con el estilo de vida de la Western Civilization y se atiborre de estatinas –tóxicas– para “prevenir” la primera causa de muerte en el mundo. Definitivamente, Arthur y sus colegas viven en un mundo cuyo estilo de vida es la **contradicción**. De esa contradicción, si rectifican, pueden salir cosas buenas. Pero resulta que siguen ensoberbecidos creyendo fervientemente de que son verdaderamente los pontífices y administradores de la salud de sus vecinos y , como consecuencia, tenemos una colección de gordos que sigue aumentando progresiva y geométricamente gracias a sus dogmáticas decisiones. Mediten sobre estas proyecciones:

El diario madrileño El Mundo del 27 de Julio del 2007 publicó una nota, firmada por Beatriz Roselló, donde señalaba que: “ Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU) han realizado un estudio que muestra que en el año 2015, si se mantiene la tendencia actual, ser gordo será lo habitual en Estados Unidos (y el mundo globalizado)... Los trabajos analizados en el estudio, que ha sido publicado en la revista ‘Epidemiologic Reviews’, utilizaron como indicador de sobrepeso el índice de masa corporal (IMC). Las conclusiones del estudio muestran que los niveles de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños estadounidenses, se han duplicado desde 1970 y que esta tendencia va en aumento”.

¿De que sirven las dietas de los colegas Arthur y Atkins –que en paz descanse después de morir “prematuramente” por atracarse de carnes grasosas?. ¿Dónde está la efectividad y la posibilidad de popularizar esas dietas?. ¿Dónde está su poder “gremialcolegial” para cambiar estos patrones de salud que cuidan las enfermedades –promoviendo las estatinas–, en vez de cuidar la salud de los ciudadanos?.

Esta manera soberbia de que <“si nosotros los cardiólogos tomamos estatinas y somos los que sabemos, los demás deben hacerlo aunque no lo necesiten y no tengan los $3.000”> tal como lo escribió Arthur, es la que pone al status sanitario patas arriba contra la pared. La reacción de **Michael Moore** –aunque no la comparto en su fondo por estar equivocada y quedarse corto en algunas apreciaciones– ya marca una nueva etapa contestaría contra un sistema sanitario corrupto a nivel mundial, tal como lo

demostramos en este libro. Un sistema que ha fracasado como se argumenta posteriormente. Con LA DIETA DELFIN no necesitarás ir a la playa de Miami a pagar menús costosísimos en sus restaurantes, sino que, por el contrario, en el mismísimo South Beach te proveerás de una dieta, con sopa marina incluida, que te saldrá **gratis**. Algunos dietistas como Arthur han puesto de moda dar listas de restaurantes famosos donde comer "económica y sanamente".

Tanto la dieta de **Atkins**, como la de South Beach, o la de Young ("The pH Miracle") al que nos referiremos posteriormente, pasan por alto el concepto integral de cualquier fórmula para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Y es que sus dietas, dirigidas a los obesos, que no a la prevención de la obesidad, desconocen que un cambio de estilo de vida no se logra si no se tiene en cuenta el entrenamiento ideomotor, o cualquier técnica de relajación que nos permita penetrar el subconsciente y cambiar nuestros malos hábitos, o comportamientos –cambiar el chip del estilo de vida–, que nos han sumergido en la enfermedad de la obesidad, o el sobrepeso. Además, tanto la dieta Atkins, como la South Beach, demuestran que el tema del ejercicio físico –angiogénesis– no lo dominan, porque se nota claramente que los que escribieron esos libros desconocen el valor de las valencias físicas. Valencias físicas, que según el concepto de *La DIETA del DELFIN*, tienen una interacción físico-mental, u holística, que es fundamental para que una dieta pueda alcanzar el éxito que busca el que la pretenda practicar. Otra cosa es perder el tiempo.

¿Son la **universidades culpables** de esta catástrofe sanitaria que padecemos?. Sin ninguna duda: son culpables todas las universidades del mundo. Yo fui y soy testigo, además de ser una de sus víctimas.

Leyendo las primeras páginas de la dieta South Beach, cualquiera se da cuenta que Arthur, su autor, afirma que el tenía una **"panza"** en el abdomen consecuencia de su **ignorancia** en materia de nutrición. Que fue en los 90s, dice el mismo Arthur, cuando se asustó, junto con su esposa, al mirarse en el espejo y descubrir sus "michelines". Y pensó que tal vez había algo que corregir en su propia alimentación, para disfrutar de una mejor estampa en las playas miamenses. Hasta entonces, ¿ que había aprendido, o sabía, sobre nutrición Arthur?. Nada. Igual que el 99% de sus pares médicos, ya que en la Universidad enseñan muchas cosas interesantes, pero en los cursos regulares nada de nada sobre la nutrición, el ejercicio físico, o la mente.

El mismo Arthur textualmente escribe en su libro "La Dieta South Beach":

"Al igual que la mayoría de los médicos, no estaba muy enterado de la ciencia de la nutrición. Por lo tanto, mi primera tarea consistió en estudiar todos los programas para bajar de peso...". Y Arthur abunda: "A la vez que adquiría esta **educación** también leía los textos especializados en cardiología acerca de la difusión de una cosa llamada el síndrome de resistencia a la insulina y sus efectos sobre la obesidad y la salud del corazón". Más recientemente, en el 2007, Arthur el creador del "Calcium Club". En su nuevo libro "The South Beach Heart Program", textualmente dice: "Desde el primer momento que me gradué en la escuela de medicina, tuve un gran interés en prevenir las enfermedades **cardíacas**, pero **no sabía cómo**". Y ahora tampoco, digo yo. Está claro que las universidades ni enseñaban, ni enseñan una medicina holística cuyo fin primordial es prevenir, **no curar**, pero **sí tratar con fármacos** que es lo que sigue haciendo Arthur cuando, en el mismo libro afirma:"Nosotros prescribimos drogas que bajan el colesterol –**estatinas**– y otras medicaciones que han probado previenen los ataques cardíacos y las embolias".

Desde luego, el "Calcium Club" de Arthur está super-adelantado con relación a sus colegas en materia de intentar prevenir –saben donde están perdidos–, pero a pesar de las quejas y los libros publicados sobre las dietas South Beach, el mismo Arthur confirma que en el año 2006 sus colegas han batido todos récords de **diagnóstico invasivo** en materia cardíaca. Y da cifras: "más de un millón de angioplastias para destapar arterias se realizaron el año pasado ... además de 467.000 operaciones cardíacas de bypass". Al mismo tiempo, Arthur llama a sus colegas **cirujanos mentirosos**, porque esas operaciones no logran los resultados que anuncian antes de practicarlas y, por si fuera poco dice: "esos procedimientos, muchas veces no sólo no prolongan la vida de los pacientes, sino que ni siquiera les hacen sentir mejor".

A comienzos de este siglo es que los sanitaristas y los médicos se han dado cuenta de su ignorancia nutricional y ahora andan predicando letanías holísticas como loros. El testimonio está en el mismísimo libro de Arthur cuando se refiere a que **los cardiólogos más famosos del mundo no sabían nada** de los peligros de la obesidad y su influencia nefasta en las enfermedades del corazón y la salud en general. Y ahora siguen sin estar al día en materia holísitica, aunque se permiten criticar y debatir todos los conceptos naturistas que siguen ignorando porque, según el propio testimonio de Arthur, **no recibieron educación universitaria** sobre el tema HOLISTICO. Pero, siguen pontificando sobre lo que ignoran en base a su soberbia respaldados por una "estampita"

–"título universitario"– que les acredita como médicos, los mismos que dicen que "nosotros **somos los únicos que sabemos** de salud". Ahora hablan de nutrición y ejercicio –la mente la tienen olvidada- como los loros que recitan lo que oyen y no se enteran de lo que dicen. Y no entienden lo que dicen, porque nunca lo han practicado. Tampoco saben lo que es una nutrición alcalina porque no la siguen, la prueba está, por ejemplo, en que no se han enterado que la leche es ácida. Estos detalles de la personalidad de Arthur definen una situación grave del academicismo. Una situación característica y definitoria de una etapa nefasta de la enseñanza universitaria de las Ciencias Biológicas, de consecuencias fatales para la Salud Pública mundial. En La Dieta Delfín describimos los detalles de esta catástrofe.

Tanto la dieta South Beach como la Atkins, tienen como fundamento y denominador común lo que dice en su introducción el libro "Lo Esencial de Atkins": "El Método Atkins está basado en el principio de que su cuerpo quema carbohidratos y grasas para obtener energía. Reduzca significativamente los alimentos ricos en carbohidratos como la pasta, el pan, las papas y los azúcares y su cuerpo quemará grasas –incluyendo las que ha almacenado- para obtener energía. El resultado es que usted perderá peso". Lo que es cierto si, además, se hace ejercicio racionalmente, y se vive relajado y sólo **se estresa positivamente**, como lo hacen, como rutina, los peces y los mamíferos marinos.

Es decir, añadiendo un cambio de estilo de vida que, solamente, se conseguirá gracias al entrenamiento ideo-motor que proponemos en este libro, o con otras técnicas mentales que penetran el subconsciente.

Como buenos médicos, los que se dedican a cuidar las enfermedades sobre el tema de la de prevención no quieren saber: nada de nada. Sus dietas son para los gordos. El sistema sanitario, comandado por los médicos, "que son los que saben", de lo único que entienden es de prevenir lo que mal-tratan, para que no se agrave. Prevenir el agravamiento es el objetivo de los sanitaristas y médicos. Pero, haciendo todo lo posible para que la gente se enferme, eso sí que no se agraven los pacientes enfermos, porque si se agravan se pueden morir y se acaba el negocio. En estos tiempos los médicos se llenan la boca hablando el lenguaje esotérico del cuento de los genes. Por supuesto, estos curanderos van de la mano de los "científicos" que se pasean por los laboratorios universitarios y de las transnacionales farmacéuticas. Pero, ya lo dijo un médico cuerdo – los hay pero no les hacen caso– el Dr. Alfonso Martinez Arias: **"Una enfermedad no**

se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen”. Y añadió: **“Sospecha de un médico que diga que tu problema de salud es genético”**. Entre los cuentos genéticos está el de que a través de un gen se podrá hacer un tratamiento individual y “puntual” sobre una enfermedad determinada en cualquier persona. Primero la carreta y luego los bueyes. En Venezuela dicen: ya tenemos montada la fiesta, ahora vamos a por el muerto –como los chinos. Hay más sobre el tema.

Según Arthur, “La Dieta South Beach” es seguida por millones de americanos gracias a que ha vendido cantidades descomunales de libros. Indudablemente que le creemos, ya que por culpa de sus ventas los americanos padecen la **pandemia de obesidad** más grande que jamás registró su historia.

Don Colbert es un médico de Orlando, Florida-USA, que escribió un libro interesante, “The Seven Pillars Health”. Don es uno de los pocos dietistas que le da la importancia que se merece al **agua**. El alimento por excelencia, sin el cual, al igual que pasa con el sol, sería imposible la vida. Pero, como la inmensa mayoría de los médicos se deja tentar por la soberbia, aunque es un puritano que basa sus conocimientos en la Biblia. Al comienzo de su libro dice que la diferencia entre su libro y los de los demás es, fundamental y principalmente, porque él, Don, es médico. Los que no somos médicos –“humanos”– no sabemos de nutrición. Todos los libros, por muy malos que sean, tienen su “chispita” de diamante que brilla y aporta luz al conocimiento. Son los conocimientos los que importan. No los títulos. Personas sin títulos son los que más hablan y difunden esa agua que ocupa con todo merecimiento el primer capítulo del libro de Don porque según señala: el 70% del cuerpo es agua; los músculos 70%; el cerebro 85%; la sangre 82%; y los huesos 25%. Pero Don, a pesar de ser médico, no se ha dado cuenta de que esa agua que tanto pondera es: agua de mar. Agua de mar que es la madre de todas las aguas. Recomendamos leer este libro que también se hace eco del tema del pH, aunque no con el énfasis que merecería.

Hambre. Adictos a la comida

Hambres: celular y estomacal

Cuando las células, una a una, no reciben los nutrientes imprescindibles, porque los alimentos no los contienen, se dispara la alarma del hambre en el hipotálamo. La falta de nutrientes en la comida conduce a la misma desnutrición que padecen los famélicos del tercer mundo y los mal nutridos obesos del primer mundo. El hambre

celular y el hambre en “la boca del estómago” es la misma que causa la necesidad imperiosa de comer.

Si una persona se come una hamburguesa con sus acompañantes, durante su digestión se van “troceando” en pedacitos cada vez más pequeños, hasta que sus partículas se convierten en moléculas invisibles e infinitamente pequeñas. Moléculas que irán a parar a cada una de los cien trillones de células que integran a un humano. Los componentes de los alimentos necesitan contener, también, minerales y vitaminas – micronutrientes responsables, como catalizadores que son, de que los macronutrientes (carne, grasa, hidratos de carbono) nutran integralmente a cada una de las células del cuerpo. Cuando la alimentación no está balanceada, y no es lo suficientemente alcalina por carecer de micronutrientes, la nutrición celular será deficiente y será el motivo por el cual se disparará el mecanismo del hambre, para reclamar esos micronutrientes ausentes en las comidas chatarra.

La persona, por más cantidad de chatarra que coma, volverá a tener hambre, seguirá insatisfecha comiendo y, hambrienta todo el tiempo, se convertirá en obesa(a).

Mientras las personas no se nutran integralmente con minerales orgánicos, biodisponibles y alcalinos, su salud estará en peligro. Su organismo se acidificará y la enfermedad aparecerá en diferentes formas. Por eso casi todo el mundo está enfermo y se automedica. Se acepta tácitamente. La primera acción del organismo es buscar al bombero principal, el Ca+, para apagar el fuego de la acidez orgánica. Calcio que lo buscará donde sea y, por fin, lo encontrará en los huesos. La hormona calcitonina, ordenada por el hipotálamo, le dará la orden al hueso para que libere Ca+, que la hormona paratiroidea transportará, a través de la sangre, en la cantidad suficiente como para que, en la mayoría de los casos, se dispare el tan temido “efecto secundario” de la osteoporosis. Osteoporosis que es el síntoma más fehaciente de la desnutrición, fuente de todas las enfermedades. La desnutrición causada por la acidez desencadena la rebeldía de los microbios que, ante los cambios de las reglas del juego por parte del organismo, se activan y convierten en patógenos, pero no como causa de la enfermedad, sino como consecuencia de los cambios del pH , o de la tº, en el medio interno.

Acidez estomacal, hambre y sed celular

Y el hambre tiene otra alarma en el estómago: la acidez o hiperclorhidria. El

estómago fabrica ácido clorhídrico para continuar la digestión que comenzó en la cavidad bucal con la masticación y la salivación de los alimentos. Cada cierto tiempo la concentración y aumento de los ácidos en el estómago determinan la secreción de una hormona, denominada grelina, que le transmite la sensación de hambre al hipotálamo. El estómago le dice a su propietario si no me "echas comida" te hago una úlcera; y si no se le suministra algún alimento, la acidez estomacal puede llegar a perforar la pared estomacal y hasta, con el tiempo si se repite la acción, desencadenar un cáncer de estómago. Por lo tanto, lo procedente es complacer racionalmente a la cavidad estomacal.

Hay que destacar que el estómago es una cavidad virtual con la consiguiente capacidad de ser elástica, por lo que podemos llenarla o dilatarla a voluntad. Motivo por el cual, quien no la sepa controlar será víctima del hambre y de su consiguiente obesidad. Y luego veremos porqué. Quien no controle su ingesta con una "auto-cirugía holística", será candidato a ser "gordo", si no tiene las posibilidades económicas para hacerse una cirugía bariátrica. Hay excepciones. Por lo tanto, independientemente de una larga consideración de reacciones bioquímico-fisiológicas, lo fundamental es saber concretamente donde están la raíces del hambre que son las que originan, por desnutrición, la obesidad y con ella el colesterol alto, la arterioesclerosis, el infarto, las embolias cerebrales, la diabetes y, en general, las enfermedades degenerativas.

"Llenarse la barriga" con alimentos no significa que la persona se nutra. Por lo que la célula no recibe los nutrientes que necesita y sigue gritando que tiene hambre. Si, además, la persona desconoce lo que es la masticación y la satisfacción de la papilas gustativas, seguirá comiendo chatarra que le mantendrá desnutrida y con hambre. Más hambre, más comida desnutrida y más "engorde".

Todo lo cual es la consecuencia de algo que no enseñan, ni se aprende, en las escuelas y universidades.

En el libro "You on a Diet", de Michel F. Roizen, <www.realage.com>, hay una interesante y jocosa explicación del hambre y sus factores hormonales con un "yin-yan" muy gráfico a base de comiquitas de gran creatividad. Con un excelente sentido de la divulgación científica nos dice como la hormona grelina nos impulsa y da la orden de "vamos a comer", mientras la antagonista leptina nos da la sensación plenitud o hartura en el etómago ordenándonos parar de comer. Aunque Roizen hace alardes de jocosidad en sus explicaciones no se ha dado cuenta de que, desde el punto de vista holístico, el

hambre celular es fundamental. **Lo que le pasa** a una célula, lo saben el resto de los 100 trillones de colegas celulares. Para entenderlo hay que imaginar que en un organismo la conexión de todas las células es tal que se asemeja a la conexión Intima de lo que sucede cuando en un estanque circular tiramos una piedrita en su centro, y todas las moléculas de agua que lo integran se "enteran" conmocionándose concéntricamente. **Nuestro cuerpo es una cámara de resonancia**. Además, según los científicos la hormona leptina la producen las células grasas para anunciarle al cerebro que ya tenemos suficiente comida y no queremos más grasa; no cabe más "celulitis" en este cuerpo; pero, parece que hay como un suicidio colectivo por asfixia grasa y la orden no se cumple; el hambre impera.

Definitivamente, **la plenitud** racional del estómago y su sensación de satisfacción, es la orden para dejar de comer. Es una cuestión física. La cantidad de comida que da la orden de plenitud y de suprimir la ingesta de comida, es subjetiva y la determina cada quien de acuerdo con su capacidad de moldear holísticamente (visualización en trance de relajación) el volumen que es capaz de soportar nuestro estómago para mantenernos racionalmente nutridos. No ser racionales, por desconocimiento de los mecanismos del hambre celular, conduce a la obesidad. La educación sobre el tema del hambre es imprescindible que se difunda en las escuelas y en las universidades.

Los medios de comunicación repican lo que les envían los científicos nutricionistas y éstos, lamentablemente, han demostrado que ignoran lo más fundamental de la nutrición.

Es bueno recordar que la sed tiene sus mecanismos de manifestación, como una señal de deshidratación de un organismo. Mucho antes de la sed en la boca – "la garganta seca"– existe la deshidratación intracelular, la extracelular y la sanguínea. De nuestro 70% de agua corporal el 66% es intracelular, el 26% extracelular y el 8% sanguínea. Por lo tanto, existe una sed celular, imperceptible, anterior a la de la "sensación de sed" que experimentamos conscientemente. De ahí la necesidad de hidratarnos aún sin tener la sensación de sed. La necesidad de agua – uno de los alimentos más importantes– (sin agua no hay vida) en la intimidad celular despierta la sensación de sed celular en la bomba que conforman el ATP (ácido adenosin trifosfórico) de la mitocondria que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la estructura fundamental de la "bomba acuática".

Aprendiendo a masticar

Cuando se observa comer a un obeso, generalmente, se aprecia que lo hace a toda velocidad, come muy deprisa, como si se le fuese a acabar la comida o se la fuesen a robar. Come con ansiedad. Traga, como un can, en vez de masticar y comenzar la digestión de los alimentos en la boca.

Se olvida que en la boca tenemos las papilas gustativas que son las que detectan los sabores. Las que nos participan si la comida es salada, sosa, dulce, picante, ácida, o agria. Estas papilas tienen la función de avisar al cerebro de que están, o no, satisfechas. Si la comida atraviesa a toda velocidad la cavidad bucal, porque en vez de masticar, se tragan los bocados, las papilas no estarán satisfechas y pedirán más comida para cumplir con su misión “degustativa”. En cambio, si se mastica despacio, les daremos a las papilas la oportunidad de estar satisfechas, de cumplir con sus función y dirán no me manden más comida. Gandhi decía que las comidas sólidas se deberían de beber y las líquidas masticar. En la medida en que se come más despacio, no solo se satisfacen a las papilas, que no reclamarán tanta comida, sino que los jugos gástricos dejarán de producirse y, en consecuencia, el deseo de más comida cesará. Comer despacio es la clave para comer menos.

Estómagos grandes y pequeños, cavidades virtuales

La dependencia que tenemos del sistema sanitario, para que nos arreglen cualquier problemita de salud con “una pildorita mágica”, el “magic bullit” de los americanos, eso no existe. Existe la propuesta de salud seria y responsable para la que la medicina del siglo XXI no está preparada. La pildorita mágica se ha convertido en una “cirugía” que promueven, irresponsablemente, ciertos sanitaristas y algunos medios de difusión. Hay otra dieta, “la dieta de la vaca”, en la que a la persona se le recomienda beber muchos vasos de agua y sobre todo antes de sentarse a la mesa, como si la cavidad virtual estomacal de los humanos tuviese cuatro estómagos como las vacas. En ambos casos se ha olvidado que el estómago, al igual que el útero o la vejiga urinaria, son cavidades virtuales, es decir, capaces de dilatarse y albergar contenidos que pueden ser varias veces superiores a la capacidad en reposo de esos órganos. Por ejemplo, el útero que tiene un diámetro mínimo, similar al de un lapicero, si no está en gestación,

puede albergar a un niño de hasta cinco kilos o más. Y hay casos de trillizos y quintillizos que superan fácilmente esa cifra. El estómago tiene la misma capacidad que un útero para dilatarse. Si al estómago lo llenamos de agua, que es un alimento que no engorda porque no tiene calorías, antes de las comidas, le estaremos mandando el mensaje de que cuando reciba comida, que sí tiene calorías, no deje de comer hasta que su capacidad virtual, casi incalculable, le comuniqué a su propietario que se "siente" lleno. Con lo que estaremos promoviendo un estómago cada vez más grande que tardará en llenarse y sentirse a plenitud, y provocando el reflejo del estómago de vaca, un rumiante que puede comer todo el día, almacenar sus alimentos en el estómago –cuatro compartimentos- para regurgitarlos y rumiarlos para digerirlos durante el reposo. Cuando una cavidad virtual como el estómago se puede dilatar tan fácilmente, la dieta de los vasos de agua para llenar el estómago y así comer menos, es un falacia. El estómago no se acostumbrará a vivir semillero, ni vacío y, en consecuencia, reclamará ser llenado y en grandes cantidades, como una vaca. La operación del estómago para reducir su tamaño, es la misma falacia. Al comienzo funciona, pero como la persona sigue teniendo el mismo hambre, poco a poco reeduca al "nuevo estómago" para que se vaya ampliando. Y el tamaño del estómago volverá, a corto plazo, a ser el de antes, con lo que su propietario seguirá sufriendo su frustración de ser gordo. Nunca esa persona tendrá un estómago pequeño, que se sature racionalmente, sin un cambio de estilo de vida. Solamente con una asistencia integral, podrá conseguir un cambio de estilo de vida que le lleve a controlar el apetito, e imponer la autodisciplina del ejercicio a través de las técnicas de relajación. El desconocimiento de estos temas es la causa del 95% de las enfermedades.

El fin que persigue la operación del estómago es reducir la capacidad gástrica, y que el estómago se "quede pequeño", para que cuando la persona operada comience a comer, se sienta "llena" y no pueda seguir "metiendo" comida, aunque ganas no le faltarán. El hambre será la misma antes que después de operarse, si no se nutre a la persona orgánica y alcalinamente. Y como el estómago es una cavidad virtual. Poco a poco, se volverá a agrandar y a tener la misma capacidad de recepción voluminosa de los alimentos que antes de la cirugía. La persona seguirá frustrada. Un cambio de estilo de vida es lo que necesita el obeso.

Quien mantiene una alimentación ácida y corrosiva beneficia a los mercaderes

de las enfermedades. Quien beba agua de mar y potable en las cantidades recomendadas en *La Dieta del Delfín* mantendrá la alcalinidad de su cuerpo, prevendrá todas las enfermedades, combatirá la obesidad, conservará el peso adecuado, y disfrutará del bien más preciado la: **salud**. El sol, definitivamente, te ayudará a bajar de peso.

Fracaso de las dietas masoquistas

Las dietas son un fracaso. La mayoría de la gente busca lo fácil y se deja llevar por la publicidad. La falacia más grande de la nutrición son las dietas. Si las dietas funcionasen no existiría la epidemia de obesos que padecemos. El diario madrileño El Mundo del 27 de Julio del 2007 publicó una nota, firmada por Beatriz Roselló, donde señalaba que: " Los investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Baltimore, EEUU) han realizado un estudio que muestra que en el año 2015, si se mantiene la tendencia actual, ser gordo será lo habitual en Estados Unidos... Los trabajos analizados en el estudio, que ha sido publicado en la revista 'Epidemiologic Reviews', utilizaron como indicador de sobrepeso el índice de masa corporal (IMC); Las conclusiones del estudio muestran que los niveles de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños estadounidenses, se han duplicado desde 1970 y que esta tendencia va en aumento".

Las dietas obedecen a un subconsciente irresponsable y masoquista que nos lleva a la irracionalidad motorizada por los obsesión de buscar lo fácil. Que otro decida por nosotros en materia de *"mi salud",* es una irresponsabilidad de nuestra parte y, por supuesto, la base de un sistema sanitario diseñado más para cuidar de la enfermedad que de la salud y su conservación previniendo las enfermedades. Someterse a una dieta de moda sin informarse, es un acto de masoquismo que nos lleva a hacer algo que es muy difícil y complicado, por lo menos, para el 60% de la población obesa del planeta.

No es necesario vivir martirizados y pendientes de la báscula de la cocina que nos pesa y mide la cantidad de calorías y colesterol que ingerimos en las comidas. Ni es imprescindible seguir recetarios, ni las fórmulas que aparecen en letra casi ininteligible al costado de los productos que compramos en los supermercados, ya que todos son "más de lo mismo". Para lo único que sirven estas "tiras cómicas" que casi nadie entiende (p.ej: colesterol... 0%; azúcar... 0%; grasas... 0%) es para presumir en nuestras tertulias dando clases de dietética cuyo contenido, inexorablemente, han sido y son un fracaso. Los resultados, una vez más lo repito, lo demuestran. Ya no habría gordos si existiese

una dieta racional. A la gente hay que contarle la película honestamente y como es. No inventar artilugios que no tienen claros ni los que las proponen, comenzando por los ministerios de sanidad de los países desarrollados de todo el mundo.

Motivo por el cual en este libro pasamos de dar recetas culinarias obsoletas, que se repiten en un fracaso detrás de otro. Aquí ofrecemos los fundamentos de lo que verdaderamente funciona, la ASITENCIA INTEGRAL que propongo y que no es ningún descubrimiento, sino la aplicación del sentido común a los hechos comprobados, con una guía de cómo alimentarse, hacer ejercicio y relajarse. El que no se informe y aprenda a cuidarse estará, irremediablemente perdido en una montaña de grasa y enfermedades.

Es obvio que muchas personas tienden a justificar sus debilidades y dicen cosas como "a mí me engorda hasta el agua y el aire que respiro", tal como preconizaba mi madre o, "es que los nervios que tengo son los que me engordan, son los nervios...". Sobre las dietas se habla y escribe a diario en los medios de comunicación y en las tertulias diarias es casi el comentario obligado.

La falacia de la dietas lleva a los obesos a vivir permanentemente en el "ascensor" del sube y baja de peso y en la angustia de probar la próxima dieta que se ponga de moda. Las dietas son toda una industria, como la de las vestimentas. A la semana, ya no sirven para nada, o al día siguiente.- un famoso(a), o un locutor de TV, no se pone dos veces la misma ropa.

Definitivamente las dietas no sirven y lo que sirve es un estilo de vida disciplinado. El hambre es la consecuencia de la desnutrición. "Coma sano y balanceado, haga ejercicio y usted tranquilo" es la fórmula de los más atrevidos sanitaristas. Que no sirve para nada mientras no se le explique a la gente que comer no es lo mismo que nutrirse y en qué consiste el hambre. Y mientras no se le suministre a la población la posibilidad de recibir una Asistencia Integral como la que propongo en este libro que es cuestión de sentido común y no de que yo me considere un iluminado, ni el predicador que pontifica porque se cree poseedor de la verdad. A todos la verdad nos queda muy lejos, y es muy difícil alcanzarla. Por eso es que en mis seminarios, cuando sale alguien a preguntar para confundir, sutilmente "reto" a la audiencia a que si hay algún médico o sanitarista en el auditorio capaz de contradecirme, que me corrija y me obligue a rectificar pública e inmediatamente. Hasta ahora, nunca salió alguien a

cuestionar mi propuesta integral. Recibir baños de sol moderadamente, es imprescindible para la síntesis de la vitamina D3, y sus beneficios, consecuentes, en el tejido óseo. En los países situados en regiones geográficas que tienen menor influencia del sol los procesos de raquitismo infantil y artritismo de los mayores son más frecuentes. Igualmente es importante tomar en cuenta la necesidad de vit.D3 en las madres gestantes. Es bueno recordar que cada tres meses los huesos se renuevan.

Hay productos de la dieta diaria tales como los aceites de pescado, el pescado y los huevos que contienen calcio en cantidades significantes.

Entre la anécdotas que nos han sucedido en seminarios o conferencias, preguntando o cuando le preguntan a uno por ser el expositor, además del científico de la Universidad de Miami, el que, repito, dijo: “es sabido que el agua de mar produce insuficiencia renal, por lo que tapa los riñones y, además, que el que beba agua de mar se muere”, aunque el médico que lo dijo nunca había tratado a una sola persona que bebiese bebido agua de mar. He aquí otro galeno opinando sobre lo que no sabe:

Obesidad

La obesidad y la cuenta del banco

Ambas son muy parecidas. La obesidad, tan celebrada en la época de las vacas flacas, conduce al sufrimiento física y mental del que la padece. Si todos los días ponemos un euro en nuestra cuenta de banco y no sacamos nada, a fin de mes nuestra cuenta bancaria habrá engordado y tendremos 30 euros más. Si ponemos un euro y sacamos otro euro, seguiremos igual. Si no ingresamos dinero y sacamos un euro, a fin de mes tendremos 30 euros menos, y la cuenta bancaria estará más flaca, en débito. Cambien los euros por calorías, o kilos de comida y a la cuenta bancaria por su organismo, y se darán cuenta de que si no dejan de comer, o gastan más calorías de las que entran en su estómago, va a ser muy difícil que pierdan peso. Esta es la pura realidad del negocio de la obesidad.

Obesidad infantil

A un cuarentón le convendría reflexionar sobre algo que, posiblemente, le esté afectando. Los métodos educativos, a nivel universal e incluidas las universidades, son los principales culpables de la obesidad en los niños, adolescentes y jóvenes. Los niños aprenden el funcionamiento y manejo de las computadoras, teléfonos móviles, motores y

cuanto aparato sale al mercado, de la forma más natural. Pero, en las escuelas no hay un método lo suficientemente interesante para que los niños aprendan el funcionamiento y manejo de la máquina corporal, la más importarte. Si a los niños se les suministrasen los fundamentos mínimos sobre el tema, aprenderían a cuidar su cuerpo como lo hacen con la computadora, la motocicleta, o la novia.

Los padres no son culpables de esta situación porque ellos fueron víctimas del mismo pésimo método educativo. Los padres tampoco saben como funciona su organismo y por eso también están gordos. Los representantes de los estudiantes, por lo tanto, no tienen la capacidad de corregir la situación. Y la mayoría de los profesores puede que entiendan algo de fisiología, pero tampoco aplican sus conocimientos a la causa de su salud personal. Muchos profesores también están obesos, como una gran cantidad de galenos. Los médicos que saben de estos problemas no tienen tiempo para educar a los pacientes, aunque debería ser parte de sus obligaciones invertir tiempo en explicar a los estudiantes los fundamentos del funcionamiento del cuerpo humano.

La falacia de la dietas lleva a los obesos a vivir permanentemente en el "ascensor" del sube y baja de peso y en la angustia de conseguir la próxima dieta que se ponga de moda. Las dietas son toda una industria, como la de las vestimentas. A la semana o al día siguiente, ya no sirven para nada -un famoso(a), o un locutor de TV, no se pone dos veces la misma ropa.

Es muy fácil decirle a alguien: " no comas, no fumes, no bebas, y tu tranquilo, no te pongas nervioso". La persona se pregunta en su interior ""¿ y cómo hago, si cuando abro la nevera no puedo resistir, si un cigarrillo con un cafecito es lo que más me apetece a cada rato, y cómo voy a estar tranquilo y sin nervios con tantas complicaciones en la vida, la familia y el trabajo?". Es fácil decirlo, pero muy difícil salir de ese hueco sin ayuda. Si la persona no cambia su estilo de vida, no será posible que se equilibre física y mentalmente. Y para cambiar el estilo de vida hay que recibir alguna asistencia mental, que puede ser tan sencilla como la relajación o entrenamiento ideo-motor. Nuestra propuesta en este libro es que la gente sin una asistencia integral no se curará nunca. Puede que mejore, pero no irá muy lejos con parches y remiendos.

Las bolsas de la compra

La "gordura" tan celebrada en la época de las vacas flacas de los años 40s-50s, conduce al sufrimiento físico y mental del que la padece. Los movimientos del obeso son

torpes, sin agilidad ni flexibilidad, poco coordinados y faltos de equilibrio, como consecuencia del sobrepeso que, día y noche, se ve obligado a soportar. Una persona con diez kilos de sobrepeso, equivale a alguien que ha ido a comprar al supermercado, y se vea obligada a cargar en cada una de sus manos una bolsa que contenga alimentos por 5kg., pero durante día y noche. Si la persona tiene una edad promedio de unos 40 años de edad, y se ve obligada a caminar por unos 100m., es casi seguro que necesitará descansar por lo menos una vez. Pues bien, el sobrepeso de solamente 10 kg. le exige al su dueño a vivir fatigado permanentemente, y no porque este compitiendo en ningún maratón.

Dolor de espalda y obesidad

Una de las afecciones más comunes en casi todas las personas que no hacen ejercicio regularmente, es el dolor de la región lumbar. Y si las personas son obesas, su dolor se multiplica por cuatro. El volumen abdominal hace que su peso provoque un arco muy manifiesto en la parte media de la espalda, fácil de observarse a simple vista que, a su vez, provoca una tensión descomunal sobre los músculos psoas de la cadera, situados a los lados de la columna; son los más comúnmente conocidos como lomitos. Si observamos a ciertas personas, obesas, o flacas, que no se ejercitan, levantándose de una silla tipo poltrona, o saliendo de un automóvil en el que ha permanecido durante un tiempo superior a veinte minutos, es típico ver como se retuercen y contonean llevándose un brazo a la cintura, a la vez que contraen los músculos de su cara con un gesto de dolor manifiesto. Prácticamente no pueden casi caminar y permanecen estirándose hasta que dan algunos pasos. Es típico ver a estas personas caminando y llevándose la parte anterior de la mano y el antebrazo a la parte adolorida de la cadera, y frotársela con la esperanza frustrada de conseguir un alivio. Este alivio se puede conseguir haciendo unos ejercicios que son la auténtica vacuna contra ese dolor típico de la **región lumbar**.

Artritismo mandibular genético

Es posible que exista el artritismo mandibular, pero en nuestra práctica nunca vimos un sólo caso, salvo los que se presentaron como consecuencia de accidentes. Lo que significa que la articulación que más se mueve, la mandíbula, es muy difícil que se enferme. Las personas hablan tanto y comen tanto, que la mandíbula siempre la tienen

muy activa, pero como el pez, para morir por la boca. Y su muerte puede venir como consecuencia de su facilidad para tragar y desencadenar la correspondiente obesidad que les llevará, inexorablemente, a la diabetes, la hipertensión y el infarto fulminante, cuando no a la parálisis por embolia. Definitivamente la mandíbula es la articulación más ejercitada y la que menos enferma. Pero, como "compensación" el ejercicio de triturar demasiada comida hará sufrir a las articulaciones de la columna y de las extremidades de quien se exceda en la ingesta de cualquier alimento, especialmente de los blancos.

Para hablar de las maravillas de los descubrimientos genéticos que salvarán a la Humanidad de las catástrofes que se nos avecinan, o que ya nos acogotan, se promueven temas como por ejemplo, lo importante que es el **"gen de la obesidad"**. Cuando la realidad es que lo que existe es el **"gen" de la mandíbula insatisfecha y desnutrida**. Así como el artritismo es muy común en casi todas las articulaciones, es una excepción en la mandíbula. Todavía no he encontrado un **artritismo mandibular** que no sea debido a un accidente. Está más que confirmado que en los campos de concentración, o en África, no existió, ni existe el gen de la obesidad. Sin ir más lejos, el 28 diciembre del 2006 el diario El País de Madrid, publicaba una entrevista con el científico Dr. Alfonso Martínez Arias, que tenía por título: "Una enfermedad no se puede ni se debe reducir a la malfunción de un gen". Y añadió: **"Sospecha de un médico que diga que tu problema de salud es genético"**. Lo que confirma que **"los genes no determinan nada"** con relación a las enfermedades.

Antes de creer tanto en los genes como causa de las enfermedades comprueba que el ambiente y el estilo de vida son los que van a determinar lo que suceda, por ejemplo, con el hijo de alguien que haya muerto de infarto, o de cáncer. La obesidad de unos padres influirá en la de sus hijos, si éstos aprenden por imitación el comportamiento alimenticio y el sedentarismo de aquéllos. El ejemplo del tabaquismo como adicción que, irremisiblemente, causará el cáncer y otras enfermedades, lo asimilan los hijos de sus padres por imitación.

Campos de concentración, hormonas, genética, y obesidad

En los campos de concentración de los nazis de la II Guerra Mundial no había obesos, no había gordos. Y mucho menos en Biafra. Por lo tanto eso de echarle las culpas de que yo estoy gordo a las hormonas, a los genes y al aire y el agua, porque "a mí me engorda hasta el aire que respiro y el agua que bebo" es una excusa absurda,

muy de moda, para justificar nuestro malos hábitos. Hay casos en los que el hipotiroidismo puede tener influencia, pero el estilo de vida sigue siendo el factor decisivo a la hora de hablar de la obesidad. Los genes ganarán su batalla si el medio ambiente y el estilo les favorecen; el protagonismo de los dos últimos depende de nosotros. No podemos escoger los genes, pero sí el ambiente y el estilo de vida. No valen las excusas.

Huelga de agua y sed

La importancia del agua es tal que viene representada por el 70% de nuestro volumen corporal. La Biología es la ciencia del agua, nos dice la ciencia. A nivel popular, el de la intuición y los instintos, a nadie se le ocurre hacer una "huelga de hambre" dejando de beber agua. Huelga que debería de ser, desde el punto de vista semántico de "comida", no de "hambre". Cualquiera que dejase totalmente de beber agua, duraría muy poco en la huelga. Le pasaría como a la batería del automóvil cuando se queda sin agua. Se "fundiría". Nadie hace "huelga de bebida, o agua". Esta es la importancia del agua, sin ella los minerales o elementos no podrían funcionar y con esa falla vendría, inmediatamente, la rotura del equilibrio homeostásico y la muerte consiguiente. El agua alcaliniza el medio interno. Menos la de lluvia que no contiene minerales. Si el huelguista que protesta no bebe, se muere acidificado rápidamente.

Desde el punto de vista del metabolismo la importancia del agua es fundamental, tanto como las proteínas u otros macronutrientes. El agua dejó de ser considerado como un líquido de relleno, tal como lo calificaban hace pocos años los fisiólogos oficialistas. El agua es fundamental, entre otras cosas, pata mantener la viscosidad óptima de la sangre y el medio interno. La característica hidrolítica del agua permite la fluidez de las soluciones enzimáticas imprescindibles para la vida. ("La carencia de agua – uno de los alimentos más importantes– (sin agua no hay vida) en la intimidad celular, despierta la sensación de sed celular en la bomba que conforman el ATP (ácido adenosin trifosfórcio) de la mitocondria que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K+), y el sodio (Na+) conforman la estructura fundamental de la "bomba acuática""). Nuestros comentarios son sobre el agua de consumo diario, o de mesa.

Cuando el agua se transforma en refrescos, sodas, jugos, o se fermenta el agua de las frutas para obtener alcoholes, el agua pasa a ser una substancia con todas las posibilidades de llegar a acidificar el medio interno –terreno- del organismo que ingiera

esos productos manipulados artificialmente. Las sodas y sus adláteres con altos contenidos de polución integrado por azúcares refinados, colorantes, preservativos y sabores artificiales, no sólo acidifican el medio, sino que, además, promueven la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades. Además de que llevan a la “adicción sódica” . Y no sólo acidifica el medio interno, si no que para eliminar sus impurezas químicas el organismo necesita más agua, con lo que se provoca una acción de deshidratación que aumenta la viscosidad del medio interno.

Tanto el alcohol como los dulces, que contienen harinas blancas, mantequilla, el colesterol de los huevos y la grasa de la leche, así como las bebidas gaseosas azucaradas, se transforman en grasa al ser digeridas por el organismo. Además de que acidifican el medio interno del organismo.

Y aquí, de nuevo, entra en juego el aspecto cultural. El culto al vaso de vino en las comidas de la dieta mediterránea, lleva a la copa de coñac con el café después de la comida; al aperitivo antes de las dos “comidas fuertes y calientes”; y a desayunarse con coñac, anís o cazalla, por las mañanas. Pareciera exagerada la afirmación, pero no está muy lejana de lo que sucede en países como España. No es una norma general de conducta, pero tampoco debería ser el ejemplo que se da en una gran mayoría de los hogares. En otras épocas, aún en las familias más humildes, en la mesas de los comedores nunca faltaba el vino comprado a granel en la taberna de la esquina, que se “escanciaba a chorro” directamente en la garganta desde el porrón, o la bota. Hoy en día son la botella y el vaso, o la técnica de “a morro, o a pico de botella”.

El alcoholismo es uno de los males más graves que las sociedades del primer mundo toleran oficialmente. Es la culpable de muchas más tragedias que las drogas recreacionales –sin olvidar los de-fectos secundarios de las farmacéuticas-, que están prohibidas. Ni por casualidad somos partidarios de la legalización de más drogas. Lo que denunciamos es la forma tan hipócrita como el alcohol es permitido y cómo gobernantes, maestros y sanitaristas, en cualquier celebración, legalmente empinan el codo. Es suficiente, ya está bien.

Pellejos colgantes de una dieta definitiva

Una de las dietas más famosas en España, *“La Dieta Definitiva”*, doce ediciones, del doctor J.A. Campoy, también tiene sus de-fectos secundarios. Campoy, colega de gran

verticalidad y honestidad al que respeto como se merece por ser gran figura “combatiente” contra el sistema sanitario globalizado, en su web destaca testimonios exitosos de sus seguidores como los que siguen:

“Me llamo Héctor V. A., soy suscriptor de la revista desde el primer número y el motivo de mi carta es el siguiente: casi desde niño vengo padeciendo obesidad de origen hipotiroideo que en los últimos años se fue agravando y a pesar de probar dietas, pastillas y productos "milagrosos" nunca conseguía bajar más de diez kilos. Con La Dieta Definitiva lo estoy consiguiendo sin pasar nada de hambre pero ahora tengo un problema: tengo la ***piel colgando*** *en las zonas con más acúmulos de grasa (cintura, brazos, zona genital y piernas) y ello me provoca roces en la piel hasta el enrojecimiento -particularmente en la zona genital- que no consigo evitar ni lavando frecuentemente con jabones neutros, ni con cremas hidratantes o, incluso, polvos de talco…”.* Y otro testimonio:

“Sr. Director: a mis cincuenta y dos años casi he nacido de nuevo porque he perdido cuarenta kilos en siete meses y medio siguiendo la Dieta Definitiva sin pasar hambre y con sorprendente facilidad por lo que le estoy sumamente agradecida. Sin embargo, ahora tengo un problema: ***me sobra piel por todas partes****. ¿Hay algún método natural para resolver el problema?...”.*

La respuesta de Campoy es muy sencilla: ‘***cirugía estética’*** contra los pellejos colgantes. Esta “falla” de la dieta definitiva se debe a que no cumple con los requisitos de lo que debe ser una Asistencia Integral para solucionar cualquier problema de salud, incluido el de la obesidad. La ***“velocidad”*** de perder peso NO es aconsejable. Porque hay que tratar de cambiar grasa por músculo, paulatinamente. Además, sin un *consumo de oxígeno* (VO2) suficiente, nunca habrá salud a mediano y largo plazo. El hambre, la desnutrición y el **cambio de estilo de vida** hay que controlarlo con la *mente* y el aprendizaje de lo que representan los *ejercicios aeróbicos* –insuficiente el *“haga deporte que es muy bueno”*– en una dieta. **Para recetar la salud hay que practicarla**. A los ochenta años de edad, estoy en capacidad afirmarlo con mi testimonio y el de otros muchos.

Naturistas paradigmáticos: Chopra & Weil

Algunos de nuestros maestros del naturismo, que se educaron y graduaron en universidades de mucho prestigio, como Andrew Weil y Deepak Chopra, no han podido

aliviar el lastre que suponen ciertos paradigmas y dogmas científicos que les enseñaron en las universidades y que, además, aprendieron y no olvidaron. Es como si no hubiesen podido renovar su disciplinada mente forjada en estrictos principios académicos repetidos, una y otra vez, bajo los férreos e insalvables postulados pavlovianos. Les lavaron el cerebro y no han podido, o no les ha interesado, desprogramarse pavlovianamente. La aureola de graduarse en universidades como Harvard y similares, no sólo les persigue en las introducciones de sus libros, sino que influye en su manera de actuar ante la sociedad, convirtiéndose, muchas veces, en difusores de terapias costosas, más que de la prevención de las enfermedades, tal como se puede apreciar en sus intervenciones en la cadena televisiva CNN americana. Y aunque enfatizan en las bases fundamentales de la sanidad preventiva, a la hora de la verdad, recomiendan tratamientos que son muy caros o difíciles de practicar, cuando no, inalcanzables para la mayoría de la sociedad. Algunos de estos colegas hasta lanzan al mercado productos naturales y orgánicos con marcas que llevan “certificado de origen”. O recomiendan tratamientos con frutos, raíces, hojas, o extractos de origen exótico, cuando existe la posibilidad de obtener los mismos resultados beneficiosos con elementos y actividades que son gratis, o fáciles de practicar y obtener en la Naturaleza, como la mayor parte de la Asistencia Integral que recomiendo en este libro. Especialmente el agua de mar de cualquier costa. Gratis.

Como miembro de la Sociedad Española de Agricultura y Ganadería Ecológicas y de la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, he asistido a varios de sus congresos en los que puedo palpar cómo el naturismo y la ecología “orgánicos” se pueden manipular para obtener pingües beneficios y cómo cada quien difunde sus “especialidades” e ignora las de sus colegas y hasta las descalifican. Profesan el dogmatismo de “lo que yo no sé, no existe”. Todo lo cual es legal y respeto, pero lo expongo para que el lector saque sus propias conclusiones. Lo rebeldes somos combatidos, no importando si somos de Harvard, de Yale, o del carajo. Aunque tengamos trabajos hechos con el más estrictos de los métodos científicos, no podemos publicar en las revistas de la mafia científico-médica, porque somos el perraje de la ciencia.

– ¿Dónde ha publicado usted?, me dijo un profesor de actividades marinas de la Florida Internatioanal University, FIU, por teléfono, para no perder su tiempo hablando conmigo, si yo no tenía suficientes credenciales “científico-literarias”. Le dije:

– Publico libros, le dije, porque sus colegas editores no me aceptan mis demostraciones de los hechos de la Naturaleza.

Por supuesto, terminé mandándolo p'al carajo. Antes de que este "científico" pensase en ser doctorcito ya yo me bañaba en pelotas en el mar, y el todavía no sabe que el agua de mar es el nutriente por excelencia de la Naturaleza. Pero vive de ella. Y cómo.

El Dr.Andrew Weil, el científico de la barba cana de marcado tinte esotérico, justifica su falta de forma física –manifiestamente disfrazada con ropajes y pelos barbudos que pretenden disimular su prominente barriga y papada– dando en sus libros consejos contra el envejecimiento, que son más de lo mismo: "haz ejercicio que es muy bueno para la salud; come alimentos orgánicos; y no te estreses"; o: "no fumes, no comas chatarra, pero bebe vino rojo que es antioxidante mezclado con quesos exóticos –que son ácidos–, y tu tranquilo"; o: "yo (Weil) entre otras cosas tomo el ginsen y el ginkgo biloba, que aumentan el riego sanguíneo cerebral". Pura teoría "vacía en calorías", si no se explican los motivos del **cómo, el porqué y el para qué** de las recomendaciones de Weil. Y no se explican porque los pontífices de estos estilos de vida los desconocen ya que, entre otras cosas, no los practican integralmente, especialmente la actividad física, que es el único recurso que fisiológica y realmente aumenta la angiogénesis –arteriolas-capilares– y la cantidad de glóbulos rojos y hemoglobina para que los 100 trillones de células de nuestro organismo reciban el oxígeno y los nutrientes imprescindibles para que esas células cumplan con las altas y complicadas funciones vitales que la Naturaleza les ha encomendado\ (Archives of Neurology, marzo 2001 y The Journal of the American Medical Association, septiembre 2004). En cada célula se producen más de 10.000 reacciones bioquímicas por segundo. Según las revistas citadas, con las que coincidimos, la enfermedad del Alzheimer es prevenible con los ejercicios aeróbicos –incrementan el consumo de oxígeno– y una dieta apropiada, algo que ignoran la gran mayoría de los médicos, porque no se lo enseñaron en la Universidad. Ahora es que están empezando a despertar en las universidades. La prueba, lo reciente de sus publicaciones sobre el tema. No fueron capaces de observar e investigar los hechos, algo de lo que son capaces los niños de párvulos, o de educación primaria.

Andrew cuenta de sus viajes por Suramérica y su pasantía entre las tribus en su permanente búsqueda de terapias aborígenes durante dos años de peregrinaje

amazónico en sus años mozos. Chopra manda su mensaje cuántico, subliminal y ancestral, pleno de resonancia mórfica, arropándose con un acento esotérico y las maneras remilgadas de los gurús de la India.

John Robbins, autor de “Healthy at 100”, es un ave rara que trata, cimentado en una bibliografía numerosísima, el tema de las culturas cuyos miembros alcanzaron y alcanzan el mayor índice de longevidad en el planeta Tierra. Por supuesto, todos tienen un denominador común doble: nutrición/ejercicio. Estos humanos centenarios no se jubilaron, siguieron trabajando como agricultores y artesanos, es decir, ejercitándose físicamente, con lo que mantuvieron su consumo de oxígeno lo suficientemente alto como para coincidir con el Premio Nobel Otto Warbúrg quien dijo, lo repetimos, “Donde hay oxígeno y alcalinidad no pueden haber enfermedades ni cáncer” –respiración celular. De otra parte, al nutrirse con los productos del campo, o de la pesca y las algas marinas, también coincidieron con el otro Premio Nobel, Linus Pauling, el padre de la Medicina Ortomolecular –nutrición celular– que basa la prevención de las enfermedades en la nutrición racional: “Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado”, lo que equivale a decir que las moléculas adecuadas son las que proceden de los alimentos que contienen nutrientes orgánicos, biodisponibles y alcalinos. Porque “todas las enfermedades son ácidas” y son tan ácidas que no hay nada tan ácido como un cadáver, un muerto. Acidez mortal progresivamente “patológica” que dispara la corrosiva y traicionera oleada de microbios que desintegran y vuelven cenizas al organismo que los albergó –pleomorfismo Bechamp. Es ahora, después del año 2000 que los “científicos” vienen a publicar “trabajos científicos” (JAMA, 2004) sobre hechos que venimos divulgando desde hace más de 40 años y a los que los médicos y sanitaristas ignoraron. Como también se ignoran, en estos momentos, a nuestras divulgaciones sobre el agua de mar. Si ignoraron a Warbúrg, 1931, y a Pauling, 1952, más grave fue olvidar a René Quinto, 1904, cuando dijo: “La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida. Y para que la célula pueda cumplir con las altas fuciones que se le encomendaron con el máximo de la actividad y vitalidad de las que es capaz, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar panatómica – sopa marina– y un alto consumo de oxígeno”. Por el contrario, la enseñanza universitaria sigue viciada por los paradigmas, mitos y dogmas científicos corruptos que sus académicos enseñan y que sus alumnos pretenden creer. Ya avisé que hay excepciones. Robbins no se atreve a enfrentar al sistema y, además,

demuestra que sobre el ejercicio toca de oído y sobre la mente permanece en la inopia, cero. Se salva porque demuestra que el Alzheimer se previene con el ejercicio y una nutrición adecuada, aunque olvida la importancia del pH alcalino que deben tener los alimentos.

Cuentos chinos sobre la Milenaria Medicina China

Tengo el máximo respeto por la tradicional Medicina Oriental, pero da la impresión de que muchos personajes místicos del Oriente planetario, envueltos en abundantes y coloridos ropajes, se han occidentalizado y abandonado sus misteriosas montañas para invadir Occidente y hacer grandes negocios. No es mi intención totalizar, pero he comprobado en Europa y USA la saturación de iluminados, gurús, curanderos y "naturistas orientales" que con el "cuento" de la Milenaria Medicina China obtienen pingües beneficios, muchas veces echando auténticos "cuentos chinos" sobre ella. Los muy de moda **adaptógenos** –ginsen– y sus primos se venden adornados como si fuesen cuentos chinos envueltos en galletitas, tal como los cuentan los papelitos de la suerte que obsequian de postre en los restaurantes chinos. Impregnados de buena suerte. Aquí todo el mundo vendemos algo. El espíritu del consumismo naturista nos ha llevado a ello, y así en los libros naturistas de las grandes librerías y bibliotecas aparecen hasta las webs, o correos electrónicos, de casi todos los que tienen algo que vender, desde hierbas al agua, como Weil, Chopra o Perricone. Pura venta. Claro, que muy bien merecida, porque aportan elementos naturales a la medicina complementario-alternativa que prácticamente no tienen **de-fectos secundarios**.

El último cuento chino que escuché fue en Miami en una librería –book store- de la cadena Barnes&Nobel. En su cafetería, lugar de interesantes tertulias naturistas, un colega le contaba a una joven sobre las bondades de la dieta macrobiótica, mientras una profesora de yoga intervenía en la conversación, de vez en cuando, para ensalzar los beneficios del Hata-yoga y el tai-chi. El macrobiótico comentaba los beneficios de una dieta personalizada, elaborada por un personaje oriental del naturismo, que le había curado de "un herpes". El colega afirmaba "me curé del herpes, pero ahora tengo una inflamación en otra parte". Daba a entender, en su explicación que se curaba una parte de su cuerpo, pero "en compensación" se enfermaba otra parte de su organismo. Como si los tratamientos naturales, contagiados por los fármacos químicos, también desencadenaran "de-fectos" secundarios. Algo de lo que presumimos los naturistas es

que no hay “de-fectos” secundarios en la Naturaleza. Los productos naturales, no tienen “de-fectos” secundarios.

Pero, estos curanderos esotéricos orientales para seguir la línea consumista occidental, crean un nuevo naturismo en el que lo orgánico se convierte en químico y no específico, con los consiguientes de-fectos secundarios. Si se practica una terapia naturista holística, o integral, quien se cure y siga las normas debería permanecer sano.

Como contradicción a lo afirmado sobre Weil y sus colegas naturistas -no hay nada tan humano como la contradicción-, recomiendo el libro de Andrew Weil, *“La Curación Espontánea”,* como uno de los pilares de la divulgación científica en beneficio de la Humanidad, especialmente el capítulo de la autorreparación del ADN. Es genial como Weil explica los procesos de la regeneración-cicatrización y los callos óseos que llevan a la curación por el principio vital inherente a todas las especies, y que es el fundamento de los milagros en los que, por supuesto, no creen sus colegas del estatus. Cuando alguien desahuciado se salva, el enfermo se equivocó y su historia se perdió. Son infalibles. Y la obra de Deepak Chopra *“Medicina Cuántica”.* Dos obras clásicas formidables que deberían leer todos los médicos del status. Al igual que lo que proponemos en esta obra.

La Asistencia Integral a la Salud, que es gratis, es la asignatura pendiente de los sanitaristas, tanto naturistas como oficialistas. La mayoría de estos profesionales son, cada uno en su tema, especialistas de las especialidades, que desconocen los parámetros y valencias de la salud integral. *Especialista es alguien que conoce casi todo de casi nada, y casi nada de casi todo*. ¿Exagerado?.

Chopra, propulsor de la Asistencia Integral, a su manera, dice “haz ejercicio que es muy bueno para la salud”, pero no da ningún testimonio de que conozca el tema del ejercicio físico de la misma manera que domina los temas de la mente, el espíritu, el alma, o el quantum. La homeostasis (el equilibrio), base de este libro, es tema que últimamente Chopra airea en sus entrevistas televisivas. Pero, sobre el SOL, la vitamina D, la alcalinidad/acidez, el consumo de oxígeno y otros temas fundamentales de la Asitencia Integral tiene opiniones muy discutibles, o no las tiene. Siguiendo la línea marcada por Chopra y Weil, voy a manejarme como uno de sus alumnos, para lo que van a tener que soportar algo de mi vida errante que les haga entender mis maneras de referirme a estos “maestros” del naturismo.

Los que deberían saberlo, lo ignoran

De otra parte, los que tendrían que haber alertado sobre estas amenazas por conocer maneras más saludables de orientar la salud, como los ya mencionados Deepak Chopra o Andrew Weil, y Nicholas Perricone, por citar algunos muy bien conocidos internacionalmente a través de sus apariciones en la cadena televisiva CNN de Larry King; y el mismo Eduard Punset de Televisión Española que se ve en América; o Manny Alvarez, médico asesor de la cadena FOX; o el mismo editor médico de CNN, Sanjay Gupta y Tim Johnson de la cadena ABC. Todos ellos se olvidaron de lo más elemental, la **homeostasis** o equilibrio celular que se cimienta en:

a) cómo **respira** y se **nutre** cada célula (100 trillones en un humano)

b) composición del **medio interno**, que es **agua de mar**, en el que nada la célula y

c) tº (temperatura) y **pH** (acidez-alcalinidad) del aquarium donde vive y nada la célula.

Robert O.Young, PhD, microbiólogo y nutricionista, es una de las pocas excepciones. Robert escribió un libro, **"The pH Miracle"**, con el que llenó un vació sobre el tema de la acidez-alcalinidad al que Chopra y Weil no le han dado importancia, por ahora. Young, para no fallar como buen "especialista" en dietética, se olvidó de que el ejercicio –angiogénesis– y la mente –estrés– son factores imprescindibles en cualquier asistencia integral. Además, también ignora que el 70% de su volumen corporal es agua de mar, por lo que recomienda jugos de vegetales para alcalinizar el pH corporal, en vez del agua de mar –pH 8,2.

Otra excepción es F. Batmanghelidj, otro médico oficial, pero naturista y discípulo de sir Alexander Fleming, que en sus libros *"You're Not Sick, You're Thirsty", "Water for Health, for Healing, for Life" y "Your Body's Many Cries, for Water"*, pone de manifiesto cómo sus colegas médicos ignoran los fundamentos de la vida y, lo que es más grave, el origen de casi todas las enfermedades degenerativas y de la mayoría de las otras. A eso, esotérica y sofisticadamente, los médicos le llaman enfermedades idiopáticas. Batman dedica su libro a los que "sufrieron por causa de nuestras limitaciones sobre los conocimientos médicos". Y sigue diciendo que los médicos tratan –mal-tratan decimos nosotros– las enfermedades sin conocer las causas. ¿ Cómo es

posible tratar algo que se desconoce?, es como **manejar un automóvil sin saber conducir**. Poco a poco, continua Batman (el de "No estás enfermo, estás sediento"): "un paciente tratado sin conocerse la causa de su enfermedad morirá, pero los colegas tienen licencia para hacerlo –"modificarle la salud" en traducción libre–. El problema de Batman es que cree que por ser médico con 20 años de experiencia y con entrenamiento "científico" en varios hospitales de Inglaterra y USA ya conoce todo sobre el agua. Cosa imposible para cualquier mortal, incluido el poderoso Batman, al que con todo respeto, y sin ser médicos –sólo más de 50 años de observadores– le decimos que desconoce la madre de todas las agua: el agua de mar. No la menciona, ni en el índice. Para hacer estudios científicos no hace falta ser médico, ni haber ido a la Universidad.

Ahí están, como ejemplo, Thomas Alba Edison y René Quinton. Batman en su libro coincide con nuestro pensamiento de que es "mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud" y crea su terminología americana del **"sick-care health system"** (el cuidado de la enfermedad le da salud al sistema) que, según el colega, es lo que funciona actualmente a costa y de las costillas de la salud de los ciudadanos de la Tierra. Porque, según Batman, ***"lo que le interesa al sistema es mantener a los ciudadanos enfermos"*****.**

Dudas naturistas

No podemos aceptar que los humanos seamos candidatos a ser decrépitos cagalitrosos, o aspirantes a dementes seniles, porque se nos haya programado cultural y sanitariamente para ello. "Para su edad está demasiado bien, ¿qué más puede pedir?", es una rutina entre los jóvenes sanitaristas, cuando consultan a un mayorcito. Y esto sería bueno que lo supiesen los cuarentones, para que comiencen a hacer las correcciones pertinentes y mediten que van por el mismo sendero por el que conducen los pastores a sus rebaños. Soy un testimonio vivo de que estos maleficios son un grave error que, mansamente, hemos ido aceptando. No comulgo con la programación hipnótica impuesta por la repetición pavloviana de que hay que conformarse con nuestro "destino de llegar a ser viejos" cochambrosos, argumento por el que otros (médicos, familiares y políticos), llegado el momento, deciden por nosotros lo que debemos hacer sanitaria, familiar y socialmente. Sobre todo a nivel sanitario, en el que los biogerontólogos están jugando con nosotros al ensayo y error, mientras se ha frenado la *esperanza de vida* que venía progresando y, ahora, está descendiendo nada menos que en un 64%, tal como lo dijo el Dr. Luis Rojas Marcos, en declaraciones al diario ABC de

Madrid del 12 de enero del 2007.

Hay colegas naturistas que, aparentemente, siguen esa corriente derrotista, aunque la disfracen, como **Andrew Weil** que cuando cumplió los 60 años de edad escribió un libro complaciente con ciertos estilos de vida –tolerantes con bebidas y alimentos ácidos- que, inexorablemente, nos están llevando hacia la degeneración, cuando todos podemos llegar a los 79 años como yo, sintiéndose física y mentalmente de 45, o menos. Respeto a Weil porque ha tenido el valor de decir que no está muy de acuerdo con el comportamiento de una cierta cantidad de sus colegas del gremio médico que, tradicionalmente, basan su ejercicio profesional en protocolos que contienen **"tratamientos irracionales"**. Motivo por el cual, con todo mi entusiasmo, recomiendo sus libros. Pero, enfatizo en que esos "tratamientos irracionales", denunciados por Weil, son los culpables del 90% de las enfermedades que padecen los mayores.

Lo mismo puedo decir de Deepak Chopra al que con todo respeto no le puedo aceptar que diga que "no tenemos tratamiento contra la osteoporosis y mucho menos sabemos de sus causas". Demostraré que no es cierto, que las causas de la osteoporosis son muy bien conocidas y que hay prevención contra ella y sus consecuencias. Lamento que Chopra exprese estos conceptos refiriéndose a la incapacidad de la medicina oficialistas para tratar las enfermedades. Coincido con Weil y Chopra en que hemos adelantado en todo lo que es la biotecnología médica en los campos del diagnóstico y la cirugía; pero, lo cierto es que cada día estamos peor en la prevención de las enfermedades y en muchos tratamientos. Resultados al canto: el 60% de la población está obesa, así como más del 95% de los mayores, no importando la edad, porque su salud no es la adecuada. No es mi propósito recomendar, ni vender hierbas, raíces, Tes., dietas, emplastos, o tratamientos esotéricos como sutilmente lo hacen ciertos colegas. Todo lo que yo recomiendo es gratis. No existen las pildoritas mágicas, ni los tratamientos fáciles. Sólo hay que tener disciplina para cumplir con mi propuesta dedicándole a la salud una hora diaria por cinco días a la semana. No hacen falta, tampoco, gimnasios, piscinas, máquinas sofisticadas, pesas, ambientes especiales, ni dietas estrafalarias para: a) entrenamiento ideo-motor, o mental. La Nutrición Orgánica apoyada con el Agua de Mar, el Nado Seco y el Entrenamiento ideo-motor para combatir el estrés mental y celular, son suficientes y gratuitos. Lo hemos comprobado infinidad de personas y animales durante muchos años y yo durante más de 79 años .

Industrias naturistas

Nuestra llamada de atención es hacia el consumidor de hierbas que busca una esperanza en los productos orgánicos porque los "químicos" a largo plazo no son la solución deseada, por lo que cada vez más, cree menos en ellos. La moda es buscar los remedios naturales, o biológicos, u orgánicos, o ecológicos que se mitifican con la aseveración de que son inofensivos. Pero, que siguen siendo cada vez más caros. Nosotros le estamos diciendo al mundo que los minerales y la nutrición orgánica que busca en las hierbas, ofrecidas en frascos y envases lujosamente presentados, se pueden obtener gratis; y, que en ese inmenso mar, que tan generosamente la Naturaleza nos ofrece, se encuentra el mejor regalo para la salud. Todo lo que ofrecen las píldoras naturales, está sin costo económico, en el agua de mar que, insistimos es gratis obtenerla.

Los Premios Nobel matan el hambre con sopa marina

Los especialistas del naturismo, y los otros, se olvidaron de la herencia saludable que nos dejaron los Premios Nobel, por dos veces, Otto Warbürg y Linus Pauling. Y se olvidaron, igualmente, de otro sabio sin papeles, René Quinton, que demostró y comprobó cómo el 70% de nuestro peso, o volumen corporal, es agua, pero <**agua de mar isotónica**>, la misma que inunda a todos los vertebrados. Y seguimos olvidando que con una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina no pueden haber ni enfermedad, ni cáncer, ya que todas las enfermedades son ácidas y **catabolizantes** (Otto Warbürg, 1931). La **sopa marina** invisible y microscópica, de pH 8,4, capaz de alimentar y matar el hambre a una ballena misticeta de 200 toneladas de peso y 30m de largo, que es un mamífero como nosotros, también es ignorada como ejemplo para los humanos de la mejor fuente de conservación de la juventud, de la prevención de las enfermedades y de una y más larga esperanza de vida que, por ahora, en los humanos se está reduciendo alarmantemente, ya que ha perdido su norte. El hambre celular por desnutrición afecta por igual a los obesos "mal alimentados y desnutridos" del primer mundo y a los **famélicos** que sufren de hambruna en el tercero. Especialmente entre los niños. La sopa marina podría acabar con la desnutrición de los pobres y con el hambre celular de los ricos.

Modelos marinos de salud

Deberíamos vivir con salud y sin enfermedades, tal como viven los animales en las selvas y océanos. En **alta mar** no hay enfermedades infecciosas, desde la gripe al SIDA. No hay epizootias. Las abejas tampoco las padecen. La mayoría de los científicos desconocen los trabajos de Overstreet, Murray, Jansen y otros científicos que demuestran cómo la salud reina en los océanos, pero se atreven a decir todo lo contrario, porque lo que yo no sé no existe. En las costas y piscifactorías, donde el hombre con la superexplotación de los recursos destruye el equilibrio de los ecosistemas, son tan frecuentes las enfermedades de los animales acuáticos que hasta los vacunan, además de darles piensos artificiales atiborrados de drogas farmacéuticas. Los peces tienen el más alto consumo de oxigeno de todos los animales de la Naturaleza. El consumo de oxígeno es el índice que determina la resistencia físico-aeróbica de un organismo. A mayor consumo de oxígeno (ml. oxígeno x 1Kg x 1' minuto) y angiogénesis fisiológica: mayor resistencia. Reina la salud en alta mar y en el libro damos las razones del porqué. Murray demostró científicamente que entre los animales que viven en alta mar no existe la arterioesclerosis, ni el cáncer. Sin embargo las truchas de río padecen de cáncer cuando alcanzan los cinco años de edad, mientras que las truchas de mar nunca lo tienen. Las arterias de una ballena a los 80 años están igual de sanas que las de una ballena adolescente.

En la Tierra es todo lo contrario, reina la enfermedad entre los humanos y entre los animales domésticos super-explotados. Los animales "salvajes" de la Tierra viven sanos y en simbiosis positiva con los microbios, y sólo enferman cuando los humanos invadimos sus territorios con talas, quemas, plaguicidas y cosas peores, que alteran sus ecosistemas. Y los parques naturales, con sus trochas, se convierten en caminos que siembran la destrucción en la Naturaleza y en las culturas nativas a nombre de una culturización falsa que es la máscara del colonialismo más atroz que jamás padeció la Tierra.

¿Por qué en USA, país modelo de las estadísticas -ahora globalizadas-, una de cada 3 personas amanece diariamente enferma?; ¿por qué el 60% de la población está obesa?; ¿por qué el 90% de las personas se está medicando?; Y ¿por qué más del 99% de los mayores siguen enfermos, a pesar de tanta medicación?.

Mi respuesta es: **porque la Salud Pública a nivel mundial está enferma, casi en estado infecto-contagioso-septicémico- y próxima a entrar en el salón de las terapias intensivas** si, urgentemente, no se hace algo basado en el sentido común para evitarlo. Solamente los estados depresivos, la angustia y el estrés consiguiente, mantienen a la población mundial, incluidos los niños, acidificada y enferma en casi su totalidad.

Para recetar la salud hay que practicarla

Cuando se leen declaraciones de los voceros de los congresos médicos, sobre todo de los de cardiología, el despiste que demuestran sobre lo que es el ejercicio físico aplicado a la Salud Pública es descomunal. Sus recomendaciones lo demuestran: " haga cualquier actividad física, la que mejor le parezca" recomiendan; o la cantaleta de "haga ejercicio que es muy bueno para la salud", con lo que los profesionales de la salud demuestran que la teoría y la práctica, una vez más, no coinciden. Hay detalles que definen situaciones.. Cualquiera que se mantenga activo físicamente, como uno de nosotros a los 79 años, entiende lo que afirmo y se da cuenta que mi tesis de para recetar la salud hay que practicarla, es desconocida por los sanitaristas sedentaristas.

Los principios fundamentales de la **respiración celular** que promulgó **Otto Warbürg** (Premio Nobel 1931 y 1944) y de la **nutrición celular** que estableció **Linus Pauling** (Premio Nobel en 1954 y en 1962), han sido y son hoy desconocidos sistemáticamente por las escuelas de medicina de todo el mundo. Motivo por el cual, el 95% de los médicos y sanitaristas ignoran lo fundamental para hablar con propiedad de nutrición y actividad física y, mucho menos del trío: mente-estrés-entrenamiento ideo motor. Además, el 99.95% de los profesionales de **las Ciencias Biológicas ignoran la composición del medio interno** (70% del volumen corporal) de los vertebrados, incluido el de los humanos, como lo demostramos en el libro y lo repetiremos hasta la saciedad. A Linus Pauling todavía los científicos no le han perdonado que destruyera y aplastara dogmas científicos, mitos y paradigmas del oficialismo sanitarista global. Motivo por el cual le declararon traidor a su patria, USA, y hasta le quitaron el pasaporte. Además, a Pauling, padre de la **Medicina Ortomolecular** y de la Psiquiatría Ortomolecular y de un **suero sanguíneo sintético**, todavía le ridiculizan por sus recomendaciones sobre las **dosis de la Vit.C de 5gr. diarios**.

Sobre el mismo tema destacamos el manto de silencio con el que se ha

enterrado al sabio **René Quinton** (1868-1925), después de ser el descubridor de las **Leyes de la Constancia del Medio Interno**: Osmótica, Térmica, Marina y Lumínica. Leyes irrebatibles que comprueban cómo el **agua de mar isotónica** es el medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Quinton, precursor de Otto Warbürg y de Linus Pauling, fue otro padre de la fisiología moderna como **Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger** propulsores de la homeostasis (equilibrio orgánico del medio interno). Pero, cometió un grave pecado, fue un sabio que: **no tenía papeles**. Como excepción de la regla hay que reconocer que Nicholas Perricone, en su best-seller "Beauty, Health and Longevity", confirma que el medio interno de los humanos es lo más similar al agua de mar que existe. Bernard y sus colegas coincidieron con Quinton en que los millones de células de los seres vivos flotan dentro organismos que son auténticas peceras o aquariums que, en un 70%, son de agua de mar.

Los dogmas y los paradigmas por encima de los **hechos y el sentido común**, no es lo que más beneficie el cuidado de la salud y la prevención de las enfermedades. Ya Albert Einstein había dicho: "Las grandes mentalidades siempre tienen la oposición violenta de los mediocres", caso del sabio sin papeles René Quinto. Añade lo que repetimos varias veces en el libro –"lo que yo no sé, no existe"– y tendrás la formula exacta de porqué la mayoría de los científicos y sanitaristas no quieren ni oír hablar del agua de mar.

Los dos puntos básicos en los que se fundamenta la filosofía hipocrática, siguen teniendo vigencia hoy en día. El punto primero es: **no hacer daño** ("Primum non nocere"). Y el segundo: respetar el poder sanador de la Naturaleza ("Vix medicatrix Nature"), o sea, respetar el poder de la **autorreparación innata** a todos los seres vivos. Los seguidores de Hipócrates deberían cumplir con el famoso juramento de "no importando quien sea, aunque sea el enemigo, hay que socorrerlo". Por eso uno se queda perplejo cuando los facultativos corren presurosos al rincón del boxeador para observarle la hemorragia del ojo, o de la fosa nasal, o de la ceja, y autorizarle a que siga recibiendo golpes hasta que le administren el KO técnico, o el mortal.

El caso de las tabacaleras y el negocio que los gobiernos hacen con el tabaco es el colmo de la hipocresía. Recientemente la prensa internacional comentaba el caso de las tabacaleras y sus juicios con demandas billonarias en $$$. Una nota periodística de El Mundo, del 19-08-06, decía: "Durante los ocho meses del juicio que terminó en

junio de 2005, el Gobierno llamó a médicos, economistas e informantes de la industria, quienes describieron una campaña de décadas de las tabacaleras para negar u ocultar los peligros de fumar". Millones de inocentes muertos de cáncer por culpa del tabaco. Personas que no fumaban, pero que fueron víctimas de sus esposos, o compañeros de trabajo –hasta en los hospitales y consultorios médicos- que echaban humo sin parar. Todos tenemos testimonios de esta tragedia que parece no afecta la conciencia de los sanitaristas gubernamentales. La **hipocresía legalizada** es cátedra para el aprendizaje de niños y jóvenes en materias como: velocidad, tabaco, polución...

Otros detallitos: en USA, el país de las estadísticas que cuenta con 300 millones de habitantes, cada año fallecen solamente en los hospitales 100.000 personas por causas iatrogénicas.

Muerte natural para todos

Tras analizar la desastrosa situación de las condiciones sanitarias en que vivimos, y de meditar sobre cómo solucionar la catástrofe sanitaria que padece la Humanidad, llegamos a la conclusión, lo repetimos, de que todos tenemos el "Derecho a Vivir y morir Sanos". Y que no es cierto que después de los sesenta, como dice Andrew Weil en un mensaje pesimista catastrófico y pleno de maleficios: " los órganos del cuerpo empiezan a fallar gradualmente", o que "mi energía y mis capacidades empezarán a disminuir y dejaré de ser independiente", porque "tendré más dolores y malestar; menos vigor, capacidad de curación, agudeza de los sentidos, tono muscular, densidad ósea y energía sexual; pérdida de memoria; arrugas, pérdida de la belleza... y una dependencia cada vez mayor de los doctores y de las pastillas". Weil sintetiza lo que piensan quienes ansían explotar económicamente el tema de la longevidad. Demostraremos nuestra tesis del Derecho a Vivir y Morir Sanos con hechos "comprobadamente científicos".

Las afirmaciones de Weil, uno de los médicos naturistas de más prestigio en USA, (panelista científico asiduo en las entrevistas de Larry King por la cadena televisiva CNN, junto con el hindú Keepak Chopra, el mortal Robert Atkins, o Gary Bulls) son la manera de desprogramar, o estigmatizar con maleficios y pesimismos médicos –expresión contradictoria de Weil- a los humanos para que lleguemos a envejecer rabiando de dolor e impotencia.

De la misma manera que un bombillo "muere" cada vez que lo apagan y ya no da luz, es como está programado que debería desaparecer la vida a una edad

avanzada, es decir, sin traumas ni estallidos de dolor. Sin dar lástima. Sin fastidiar a la familia. De muerte natural. Todo lo cual confirman los telómeros.

CAPÍTULO DOS

SOLUCIÓN – PARTE A: LA NUTRICIÓN

AGUA DE MAR Y NUTRICIÓN ORGÁNICA

ENTENDER LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

"Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad ni cáncer."

(Otto Warbürg, Premio Nobel 1931)

AGUA DE MAR Y NUTRICION ORGANICA

"*Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad ni cáncer.*" *(*Otto Warbürg, Premio Nobel)

Salud y Enfermedad

Constancia de Quinton vs. Evolución de Darwin

Darwin nos enseñó que en la **evolución** la *"obediencia, aceptación y obediencia"* a la Ley de Adaptación al Ambiente, rige las *formas animales, la anatomía*. Quinton comprobó científicamente en 1904 casi lo contrario: que la ***"rebeldía, desobediencia y resistencia"*** a la ley del adaptación de Darwin *rige la vida animal de las especies más elevadas y complejas, incluida la humana*. Ante la Ley de la Evolución planteada por Darwin, Quinton erige las Leyes de la Constancia del Medio Interno –*agua de mar isotónica*– que se basan en la constancia de la t*emperatura* y del *pH celular* de las especies humana, aves y mamíferos en general. Por el contrario, la obediencia de los *reptiles* les obliga a depender de la temperatura del ambiente para sobrevivir llegando hasta la hibernación en las zonas frías; e incluso la mayoría de los reptiles fueron obligadas a refugiarse en las zonas templadas del planeta cercanas al Ecuador, caso de los caimanes.

De otra parte, René Quinton con Carnot-Clausius, el hombre de la Termodinámica, tuvo sus diferencias, ya que, según Clausius en cada reacción atómica hay pérdida de materia y temperatura, por lo que vamos a una entropía –caos atómico– , algo que en Biología no sucede, según Quinton, ya que dos células, un óvulo y un espermatozoide humanos, son capaces de producir los cien trillones células que integran a una persona. Motivo por el cual en la Biología hubo la necesidad de cambiar el término de *entropía* por el de *entropía negativa*. Hasta que en 1933 apareció Erwin Schrödinger –Mecánica Ondulatoria y Física Cuántica– a quien el término entropía negativa no le pareció apropiado, por lo que propuso, para la Biología, el de *anentropía*.

Las Leyes de la Constancia del Medio Interno de René Quinton, con sus 4 constantes: *Osmótica, Térmica, Lumínica* –fluorescencia– *y Marina* definieron la importancia de la homeostasis o equilibrio que debe mantener el organismo entre todas las células a nivel intra y extra celular. Quinton estableció sus descubrimientos mucho antes de que los Premio Nobel Otto Warbürg y Linus Pauling le diesen la razón. Quinton

fue precursor de ambos. A nivel científico y filosófico estuvo a la altura de los fisiólogos Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger, quienes reconfirmaron sus leyes, aunque Pischinger apareció posteriormente. A los citados se les considera como los padres de la Moderna Fisiología. Especial interés tienen las constantes de la tº y el pH que para que haya salud deben permanecer inalterables dentro de límites muy bien definidos, que son: a) *la tº entre 35ºC y 42ºC* y b) *el pH entre 7.37 y 7.47*. La transgresión de estas constantes se puede pagar con la enfermedad, el cáncer, o la muerte. La nutrición orgánica, biodisponible y alcalina (óptima) que ofrece el agua de mar es la apropiada para mantener la salud y prevenir las enfermedades. Los padres de la fisiología coinciden en que los humanos somos auténticos aquariums o peceras, cuyo volumen o peso está constituido, aproximadamente, por un 70% de agua. De lo que no se habían percatado Bernard, Carrel, Cannon y Pischinger es que el agua de la pecera: **es agua de mar isotónica**.

Sin embargo Quinton, por culpa de sus éxitos científicos fue considerado como un personaje polémico, al que se opuso casi todo el estatus científico de la época y, posteriormente, olvidado por los científicos contemporáneos. Olvido que se ha repetido con los Premio Nobel Warbürg y Pauling. Lamentablemente, el Papa Urbano VIII y su Inquisición (1.632) siguen vivos en pleno año 2.010. Los mitos, paradigmas y dogmas científicos continúan por encima del sentido común y los hechos. Galileo sigue de rodillas. El mayor pecado imperdonable de Quinton fue el ser un: **científico sin "*papeles*"**.

Este preámbulo es necesario para llamar la atención del lector sobre la diferencia entre nuestra dieta y la totalidad de las otras. Las dietas fracasadas tienen como fundamento el mismo paradigma: ignorar los descubrimientos de la respiración y la nutrición celular y las Leyes de la Constancia del Medio Interno –agua de mar.

Los aspectos más importantes a considerar sobre el tema nutrición y salud son:

• Hambre celular	- Nutrición orgánica	- Nutrición alcalina
• Alimentos alcalinos	- Alimentos ácidos	- Alimentación
• Desnutrición	- Obesidad	- Ballenas (similitudes)
• Sopa marina	- Agua-Sed	- Naufragio
• Cocina	- Vitaminas	- Antioxidantes/radicales libres
• Cavidad virtual	- Masticación	- Beber sólidos
• Mitos-lácteos	- Vegetarianismo	- Dietas y falacias

Salud y Enfermedad

Hay varias definiciones sobre la salud y la enfermedad. Una que compartimos es la que le escuchamos al Dr. Javier Martinez que define a la salud como: *"sentir que no se siente nada"*. Y la enfermedad es: "la rotura del equilibrio que obligatoriamente debe existir entre el territorio externo donde vive la célula y su medio medio interno". A ese equilibrio Walter Cannon lo denominó: **homeostasis**. Por lo tanto, la salud es el estado en el que hay un equilibrio, conocido como homeostasis, con el que el organismo automáticamente controla el funcionamiento integral de cada una de los cien trillones de células que lo componen. Ese fenómeno por el que la salud es el resultado de un equilibrio entre la célula y el ambiente que le rodea, vive y se cultiva, se conoce con el nombre de Sistema de Regulación de Base de Pischinger. Este Sistema equilibrado tiene dos factores fundamentales en los que se basa: la **temperatura** y el **pH**. Además de que todos los componentes de cada una de las células del organismo están en comunicación-encadenada, directa y constante la una con la otra . De forma, que lo que "piensa" y le pasa a una célula lo saben el resto de los trillones de células de cada organismo. Motivo por el cual, el dolor que produce un golpe en la uña del dedo de un pie lo siente y llena de malestar y dolor a todo el cuerpo.

Recordamos: Otto Warbürg, el descubridor de la respiración celular, comprobó que todas las enfermedades son ácidas, y que en los organismos que disfruten de alcalinidad y oxígeno suficiente, es imposible que se pueda desarrollar la enfermedad, o el cáncer. Y también recordamos que la obesidad es una enfermedad grave dadas las consecuencias que acarrea, por lo que damos prioridad a los temas fundamentales de la salud y la enfermedad, con énfasis en la prevención. Tema, el de la prevención, que no les interesa a los "*curanderos de las enfermedades"* que *están mas interesados en cuidar la enfermedad que en cuidar la salud. Son los propagadores de la mayor arma de destrucción que está arrasando con la salud de los humanos y de los animales: los* ***de-fectos secundarios*** *de los medicamentos.*

¿Por qué enfermamos?

Por lo que:

Comemos

Bebemos

Respiramos

Pensamos

Ignoramos

Causas de las enfermedades:

Genéticas

Ambientales

Estilo de Vida

Genéticamente podríamos estar programados para vivir con una salud buen o mala. Pero, el ambiente en el que vivamos y, especialmente, el estilo de vida que escojamos, son determinantes para obligar a nuestros genes a rectificar su errónea programación. Dada la inteligencia autorreparable del ADN, si a éste le damos la oportunidad de corregir sus errores –con una Asistencia Integral–, se reprogramará, aunque los científicos nos estén bombardeando diariamente con lo contrario. No existe, por ejemplo, ningún gen de la obesidad. Y si existiese, ya se habría descubierto en los campos de concentración y en los países del África donde la hambruna reina y la obesidad es una excepción a la que sólo pueden aspirar sus dirigentes y explotadores colonialistas.

Alimentar no es nutrir

Las personas de 40 años que hayan decidido preservar su salud y llegar a mayores en las mejores condiciones tienen que someterse, necesariamente, a un estilo de vida que se rija por los principios que hemos enumerado varias veces con anterioridad y que, en esta parte del libro, vamos a especificar lo más concretamente posible.

La obesidad y el sobrepeso son los factores más comunes que llevan a la baja de la forma física de los cuarentones. **No es lo mismo alimentarse que nutrirse**. Nos alimentamos con comida, pero ésta no siempre tiene todos los nutrientes que el

organismo necesita. Y el organismo está constituido por 100 trillones de células, cada una de las cuales requiere de una cantidad mínima de nutrientes, en la forma orgánica, para poder cumplir con las altas funciones que se le han encomendado, no importando si esas células están en los músculos, en los huesos, en el cerebro, en la sangre, o en el hígado. Todas las células, básicamente, se rigen por los mismo principios y luego se especializan de acuerdo a las funciones específicas que se les han encomendado. En USA, repetimos, el 80% de la población tiene sobrepeso y el 60% padece de obesidad. Cifras que según la moda de la globalización alcanza a todos los países "desarrollado$$$".

Desnutrición: causa de todas las enfermedades

La deficiencia de minerales orgánicos en un organismo es igual a: desnutrición. Por lo que la carencia de minerales orgánicos en un ser vivo es la causa de todas las enfermedades. Es muy conocido que si una persona está débil por falta de hierro, se le diagnostique como **anémica**. Contra lo que se le recomendará el mineral **hierro** y una nutrición a base de lentejas y frijoles o habichuelas que contienen este mineral. Los resultados serán excelentes excelentes y la persona recuperará su energía y vitalidad, ya que a todas sus células les llegará el **oxígeno** que obligatoriamente tiene que transportar el hierro contenido en los **glóbulos rojos** de la sangre en la forma de hemoglobina. Lo que no es tan conocido para muchas personas es que por la deficiencia de otros minerales como el cobre, el manganeso, el selenio o el cinc, disminuirán peligrosamente sus defensas, encargadas activar la producción de anticuerpos contra los agentes externos –microbios, compuestos químicos, radiaciones– que le puedan invadir convirtiéndose, por lo tanto, en víctima propiciatoria de bacterias, virus, hongos, parásitos, y alimentos y fármacos tóxicos. La mayoría de las personas desconocen el hecho de que tan fácil como se puede solucionar el problema de la anemia con lentejas o frijoles, lo es tener un sistema inmunológico fuerte y polivalente contra todos los agentes externos que le pretendan invadir.

Destacamos que hasta una enfermedad degenerativa tan grave como las esclerosis múltiple se puede controlar y superar con la nutrición adecuada, tal como lo explican en su libro "The Gold Coast Cure", el Dr. Andrew Larson y su esposa Ivy, ésta curada gracias a la nutrición y el concepto holístico del tratamiento y la prevención de las enfermedades que ignoran la gran mayoría de los médicos de todo el mundo.

Alcalinidad/Acidez y temperatura claves de la salud

El principio fundamental de la salud, la **homeostasis**, la mayoría de los sanitaristas lo tienen relegado, con lo que la Salud Pública es la perjudicada. Homeostasis es lo mismo que equilibrio, especialmente en la temperatura y la alcalinidad que deben de ser constantes. Todo el mundo sabe que si ”coge una **insolación**”, se puede morir, porque sus músculos, o sea, su carne se “asa-cuaja-fríe”, como queda cuajada y frita la clara de un huevo que se ponga sobre el asfalto de la calle en un día de agosto a las dos de la tarde, cuando la temperatura sobrepasa los 42ºC. De la misma manera que se cuajan las proteínas de la clara del huevo, lo hacen las proteínas de nuestros músculos; y si son las del corazón, el infarto está garantizado. Todos sabemos que si la temperatura de un humano baja a 35ºC, o menos, se puede morir de **hipotermia**, caso de los náufragos en los meses más fríos del año. La temperatura se debe mantener controlada y equilibrada, alrededor de los 36,5º ya que, en caso contrario, se desequilibra y aparece la enfermedad. Y para evitar la enfermedad **sudamos** si la temperatura aumenta, lo que enfría el cuerpo, o **temblamos** para producir calor y subir la temperatura. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de **hipotermia** durante la experiencia que hice como náufrago voluntario por 4 días nutriéndome e hidratándome **exclusivamente** con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia. Posteriormente hay más comentarios sobre los usos del agua de mar en los naufragios.

Pero, lo que no se difunde, y casi no se sabe, es que el pH –acidez/alcalinidad– del organismo se debe mantener equilibrado con un medio interno alcalino de un **pH entre 7,37 y 7,47**. Es bueno recordar, ya que los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los **radicales libres**, o sea de H+ (hidrogeniones), que si no se inactivan con los **antioxidantes**, conducen a la acidez y, en consecuencia, a la enfermedad acompañada de inflamación y dolor. La simple ingesta de agua, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar la enfermedad. Un enfermo es una persona deshidratada. Cuando el agua se restaura en un organismo, los H+ (hidrogeniones ácidos, o radicales libres) son neutralizados y, una vez “barridos”, arrastrados hasta los pulmones, el sudor, las heces y la orina para ser expulsados como las excreciones indeseables que son. Motivo por el cual, el lema de *“Usted no está enfermo, usted está sediento”,* es de gran sabiduría. Y eso es para el agua dulce. La que

alcanza un pH alcalino moderado. ? Qué efectos producirá el agua de mar, de pH 8,4, la **madre de todas las aguas** y la más pura de la Naturaleza?. Por ello, el corazón de este libro se encuentra en el agua de mar.

La sed es otro factor al que no se le da la importancia que tiene. Y no se le da porque se ha olvidado que el agua dulce (chorro, manantial, grifo, corriente, natural) es alcalina. Por lo que tiene propiedades curativas, ya que es capaz de actuar sobre lo 100 trillones de células del organismo, como una manguera a presión que barre con los H+ –hidrogeniones o radicales libres– causantes, lo repetimos, de la inflamación, la enfermedad y el dolor consiguiente. Muchas personas llevan botellitas de agua en su mano, en el automóvil, o en el bolso, pero muy pocas saben que la hidratación es básica para prevenir las enfermedades, o curarlas, tanto que todos sabemos de los peligros de la deshidratación. Tal como les sucede a los “sin papeles” que merodean los alrededores del injusto muro de la ignominia levantado en la frontera de México con USA. La mayoría de las personas que llegan a un puesto de emergencia de un hospital, inmediatamente son invadidos por una de sus venas con una manguera que les suministra la **“recarga hidro-electrolítica”** que les hidrata gota a gota. En realidad es una rehidratación chucuta, majunche o pobre. Porque sólo contiene una solución química de cloro y sodio, al 9/1000, cuando podría llevar la tabla periódica completa, orgánica, biodisponible y alcalina, si en vez de esa pobre solución los facultativos inyectasen agua de mar isotónica. Ya que hemos demostrado científicamente que el agua de mar –plasma marino– es sustituto del plasma sanguíneo de todos los vertebrados. Tema que no nos cansaremos de repetir “pavlovianamente” en el libro, para ver si los médicos y sanitaristas se enteran de que el 70% de su volumen corporal es agua de mar isotónica. Al igual que el de todos los vertebrados. Por lo que el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo.

Todas las enfermedades son ácidas. Sin embargo, de eso no se habla. Tan importante es mantener la temperatura equilibrada como el pH, o balance acidez-alcalinidad equilibrado. Y la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideo-motor, juegan papel preponderante en el equilibrio saludable del pH. Las explicaciones de estos temas, bajo el prisma que proponemos, es la diferencia entre este libro y cualquier otro que difunda la conservación de la salud o la prevención de las enfermedades. La

mayoría de los libros ignoran, especialmente, el tema de la nutrición alcalina dentro del concepto de la Asistencia Integral.

El Sistema de Regulación de Base (Alfred Pischinger) rector presente en todas las células de un organismo, tiene la clave de mantener la constancia, equilibrio u homeostasis del **pH y la tº,** que son factores imprescindibles para poder gozar de una salud óptima. Cuando se acidifica el medio interno celular o se altera su temperatura la enfermedad se hace presente y, como consecuencia, los microbios atacan. Las mismas consecuencias negativas suceden cuando nos sometemos al estrés mental culpable de las descargas de adrenalina que también acidifican el organismo. Los microbios no son la causa de las enfermedades infecciosas, son la consecuencia de la alteración de la homeostasis. La falta de micronutrientes, minerales y vitaminas, desencadena la acidez; y, la desmineralización ósea u osteoporosis es la consecuencia de la necesidad del organismo de recurrir a sus reservas ósea de minerales, especialmente, el calcio, que son imprescindibles para inactivar los humos y el fuego de las llamas de la acidez. Todas las enfermedades son ácidas, como dijo Otto Warbürg.

Salud mamífero-acuática

¿Por qué los científicos no investigan los hechos comprobados en alta mar tales como que los animales marinos (peces, mamíferos y zooplancton), las plantas (algas y fitoplancton) y los corales no padecen enfermedades infecciosas, degenerativas, ni cáncer?. Las causas y los resultados sobre estos temas son los pilares en los que se basan las recomendaciones que damos en el libro y que, también, son la causa de mi excelente salud a los 79 , y por ahora...

Revisando la biblioteca de la Universidad de Miami en RSMAS, situada en el Virginia Key de la bahía de Biscayne, leí a varios autores especialistas en fisiología y comportamiento de los peces (Hoar, Randall, Farrel, Perrin, Couch y Overstreet, entre otros) que afirman: “los peces no se enferman en alta mar” y que, por lo tanto, “no padecen de enfermedades infecciosas contagiosas” o epizootias, lo que también ratifica Maynard Murray. Además, Hoar y colaboradores insisten en que los peces no tienen Sistema Linfático.

Estas afirmaciones a cualquier observador-investigador, que puede ser desde un niño a un ciudadano común, pasando por los científicos, le harían pensar: ¿por qué no

se enferman los peces?; y, ¿por qué no tienen Sistema Linfático?, ¿será porque no lo necesitan?. Pues parece que ni a los autores que “inspiraron” mis preguntas se les ocurrió pensarlo, ni averiguarlo.

Salud marina

Los 3 ejes en qué se basa el poder preventivo-curativo del agua de mar son:

a) recarga hidro-electrolítica
b) reequilibrio de la función enzimática
c) regeneración celular consiguiente

Los Laboratorios Quinton han añadido un 4º eje, la *homeopatía*. No hay una sola terapia, tradicional u oficial del status médico, o medicina alternativo-complementaria, incluida la homeopatía, que no busque estos objetivos que, cuando están equilibrados y funcionando (homeostasis), rigen la salud, pero que si los desequilibramos desencadenan las enfermedades. Mecanismo fisiológico, el de la homeostasis, que se basa en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger regido por el equilibrio electrolítico entre la célula y su medio ambiente, que es agua de mar isotónica y que, automáticamente, controla el pH (acidez-alcalinidad) y la temperatura (tº) del organismo, como ya se ha dicho. Cualquier substancia extraña al organismo puede desequilibrarlo, incluidos los medicamentos recetados por los doctores que todos tienen de-fectos secundarios tóxicos. Posteriormente ampliaremos el tema de los 3 ejes y la homeostasis.

Los homeópatas tanto de humanos, como de animales, no terminan de digerir que el agua de mar es el tratamiento homeopático por excelencia, tanto para prevenir las enfermedades como para curarlas. En los océanos la dinamización –golpecitos que se dan a los envases homeopáticos en los laboratorios– de los nutrientes marinos se hace natural y automáticamente. Además, los elementos naturales que se encuentran en la sopa marina son orgánicos, biodisponibles y con todo el potencial alcalino para satisfacer las necesidades imprescindibles de todas las células de un organismo.

La panacea del poder curativo del agua de mar

La primera célula, que dio origen a la vida de las especies en el planeta, se construyó en el mar. En el agua de ese mar se juntaron todos los elementos o minerales existentes en el planeta con un agua de la más pura calidad, lo que dio origen a la unidad perfecta de la Naturaleza, la célula. Célula que después se multiplicó, o clonó como dicen ahora, muy elaboradamente para llegar a parir el Adonis perfecto. El poder del agua de mar que originó la primera célula y que dio origen a ese Adonis, es el mismo poder que tiene la misma agua de mar ahora, en pleno año 2010. En el agua de mar siguen estando todos los elementos de la Tabla Periódica y, también, la sabiduría para reparar o curar las enfermedades. Y lo que es más importante, para prevenirlas.

Y de la misma manera que para sentar las bases de la construcción de una casa y que no se derrumbe hay que hacer una mezcla proporcionada de los elementos que la van a integrar (yeso, cemento, etc.) y agua, de la misma manera en el organismo la mezcla de los minerales con el agua de mar van a cumplir con su misión primordial de mantener indestructible y en las mejores condiciones de conservación el edificio humano, con la capacidad de cumplir con las altas funciones marinas de que fue dotado para: prevenir y curar, todas las enfermedades. Por lo que los milagros, que los científicos no admiten, SI existen. Los hechos lo demuestran aunque, especialmente los sanitaristas traten de usar su esotérica verborragia con los famosos: *" eso es imposible, el diagnóstico estaba equivocado", "confundieron la historia clínica"*, o el *enfermo se equivocó...*

3 Ejes de la panacea

La panacea del agua de mar basa su poder curativo y preventivo en tres ejes que actúan equilibradamente gracias a la información que les suministra la sabiduría innata del ADN marino. El mismo ADN que dió origen a la primera célula, sana y sin mutaciones. Mutaciones que son la excusa para justificar la ignorancia de los sanitaristas cuando fracasan sus diagnósticos y tratamientos. Por ejemplo, cuando fracasa la vacuna contra la gripe que proponen para "todos los niños y ancianos" al final de cada verano. Precisamente los 3 ejes son el fundamento que pretenden perseguir, sin conseguirlo, todas las terapias existentes en todos los países de la Tierra, tanto las químicas, como las orgánicas o naturales e inofensivas, tal como ya lo habíamos adelantado. Los 3 ejes, o 3-Rs. son: recarga hidro-electrolítica, reequilibrio de la función enzimática y

regeneración celular.

Lo que quiere decir, que el agua de mar:

1) Recarga hidro-electrolíticamente

Rehidrata al mismo tiempo que suministra la totalidad de los más puros y orgánicos minerales (electrolitos) en una forma fácilmente asimilable.

2) Reequilibrio de la función enzimática

Reequilibra la función enzimática sin la que es imposible el funcionamiento de los mecanismos de la autopreparación que rige el ADN y la salud consiguiente.

3) Regeneración celular.

Regenera las células individualmente como consecuencia de que el agua de mar les suministra todos los elementos imprescindibles para su buen funcionamiento, con lo que el organismo vuelve al equilibrio homeostásico que se materializa en la recuperación de la salud.

Homeostasis o equilibrio

Sobre estos 3 ejes que, repetimos, todas las terapias persiguen, incluidas las quirúrgicas, se basa la recuperación de la salud perdida, no importando la causa. Lo que no son capaces de entender los médicos y sanitaristas es que en el agua de mar existe la información (ADN) del equilibrio específico que, en los casos de recuperación y cura de las enfermedades, es fundamental. En la homeostasis no cabe el concepto oficialista de la angiogénesis tumoral, o de la "inhibición" de la angiogénesis tumoral que los *"científicos"* utilizan sin tomar en cuenta que su tratamiento *"inhibitorio de la angiogénesis"* **NO** es específico en los tratamiento contra el cáncer. Y al no ser específico, caso de los antirretrovirales en el SIDA, las defunciones *"legales" por iatrogenia*, se cuentan por millones. Suponen los cancerólogos que eliminar el suministro de sangre y nutrientes a las células cancerosas es el final del cáncer; pero, no consideran que al mismo tiempo que suprimen la nutrición del cáncer que aportan las arteriolas al tumos, también suprimen la nutrición de las arteriolas, por ejemplo, que alimentan las células de la musculatura del corazón. Y, además, mientras no supriman la acidez y suban el pH, el problema NO se solucionará, por más quimioterapias, radiaciones y cirugías que utilicen. Todas iatrogénicas. Las curas esporádicas contra el cáncer, que dicen obtener los médicos con sus tratamientos tóxicos, son la

consecuencia de la autorreparación *"milagrosa"* en la que no ellos creen. El 99% de los casos que dicen curar, son temporales; y bajo tratamientos tóxicos que hacen reincidir el cáncer a los dos años y medio de haber comenzado las terapias de los protocolos oficialistas (libro "Knockout" de Suzzane Somers).

Cuando en el organismo prevalece la homeostasis, la panacea del agua de mar obra "*milagros"*. Los milagros son darios si nutrimos al cuerpo de una manera orgánica, biodisponible y alcalina con todos lo elementos que necesita para que la célula cumpla con sus funciones. Si en un organismo entra un agente extraño, un invasor de las diferentes características posibles –biológicas, químicas, físicas, mentales– inmediatamente el Sistema Inmunológico (SI) inactivará al agresor con sus defensas. Las agresiones cotidianas son rechazadas porque el organismo ya está preparado y ha elaborado anticuerpos que lo defienden gracias a su memoria celular inmunológica. Y que la memoria celular mantiene al día, no importando la fecha de la primera agresión, gracias al ADN. El problema está en que, demasiadas veces, nos exponemos a innumerables agresiones y, algunas veces, a nuevos agentes invasores muy poderosos por su toxicidad.Si el poder de los agentes agresores externos supera a nuestro SI, en *"cantidad y toxicidad",* que falla por culpa de la desnutrición celular, es cuando el SI no aguanta tanta presión tóxica y viene el desequilibrio o rotura de la homeostasis y, en consecuencia, la enfermedad.

Mientras nosotros tengamos a cada una de las células del organismo, de los cien trillones que tenemos, en equilibrio con su medio interno –agua de mar isotónica– disfrutaremos de salud. ¿Por qué?: porque cada célula autonómicamente es capaz de mantener el equilibrio, si recibe toda la nutrición que necesita –orgánica, biodisponible, alcalina– para que sus organelas puedan trabajar transformando y produciendo los componentes fundamentales para estar nutrida. La célula produce proteínas y grasas y, además es capaz de eliminar los agentes invasores, del tipo que sean, como ya lo dijimos. Existe un potencial de destrucción y de disposición de los agentes invasores que todavía los científicos no han sido capaces de descifrar, pero que los hechos demuestran que existen y funcionan si son apoyados por una nutrición correcta. Y así, por ejemplo, los lisosomas son capaces de producir enzimas que digieren y eliminan cualquier material tóxico u extraño que invada el medio interno. Pero, necesita de los elementos esenciales, los minerales, a veces, en cantidades infinitesimalmente tan pequeñas como de 10 a la menos 18 –prácticamente memoria "homeopática". Las

enzimas que nos defienden necesitan de esos elementos trazas que los científicos desconocen, pero que el agua de mar tiene, porque, recuerden, fue de los océanos, de sus aguas, que salió la primera célula y, con ella, la vida. Materia prima, repetimos, que con su información – ADN– sigue intacta –como en los orígenes– en el agua de mar de todos los océanos. Precisamente en este momento que estás leyendo.

Por ejemplo, una carencia del mineral **molibdeno** –poco conocido– que en cantidades mínimas es imprescindible para que, otro mineral, el **hierro**, se fije en el organismo e impida una enfermedad tan conocida como la **anemia**, es causada por un estado de desnutrición. Recordamos, otra vez, que la desnutrición mineral es la causa de todas las enfermedades.

Otro ejemplo. En casos de cáncer de piel, como los denominados carcinoma de las células basales y el de las células escamosas, un americano, el doctor Bill Cham, descubrió que había ciertos componentes en la berenjena que tras un proceso metabólico el organismo era capaz de obtener ciertos elementos que activaban la acción de las lisozimas de los lisosomas capaces de destruir y eliminar los dos tipos de cáncer anteriormente enumerados.

Indudablemente, que desde el punto de vista de prevención, que es el que proponemos en este libro, si las células se mantienen en equilibrio con su medio interno (agua de mar isotónica) gracias a la nutrición que les proporciona el agua de mar, recibiendo todos los minerales que necesita para su óptimo funcionamiento, nadie tiene porqué enfermar de cáncer, ni de otras *"patologías", como acostumbran a decir los doctores en su lenguaje esotérico.*

El agua de mar sí es una panacea, teóricamente. Una panacea que para ser eficaz, y pasar de teórica a práctica, necesita que en su camino no se le coloquen obstáculos. Vía libre. El obstáculo más grande es un *estilo de vida* equivocado. Y, precisamente, el estilo de vida adecuado y saludable es el que desconocen muchos sanitaristas. Conjugar la panacea del agua de mar con un estilo de vida saludable, en beneficio de la Salud Pública, a través de la Asistencia Integral, es el objetivo de este libro. Y recuerda, somos gratuitamente autorreparables.

Relajamiento marino

Por si fuera poco, los peces viven "meciéndose" relajadamente acariciados por el vaivén de las olas que mantiene a los cardúmenes de la diferentes especies marinas

en constante movimiento. Y sólo se estresan, pero positivamente, cuando van en busca de comida, o huyen de un depredador. En cambio, los humanos nos estresamos constante y negativa e innecesariamente, por razones estúpidas, como consecuencia de lo que pensamos que, casi siempre, contiene una carga negativa acumulada que, inexorablemente, terminará por estallar. Los pensamientos negativos causan el estrés celular y mental que, a su vez, origina las descargas de adrenalina y catecolaminas –radicales libres– que se convierten en otra de las causas de la acidez de nuestro medio interno que, por si fuera poco, se agrava si, además, nuestra alimentación es también ácida. Todo lo cual, a corto o mediano plazo, desencadena las epidemias contemporáneas de moda que sufrimos, o sufriremos, como la obesidad si no le ponemos remedio a nuestros males con las propuestas gratuitas que recomendamos en este libro.

Los microbios y parásitos, que son nuestros inofensivos compañeros de viaje por el planeta Tierra, se activan cuando maltratamos nuestro medio interno acidificándolo. Por lo tanto, la actividad microbiana negativa es la consecuencia, y no la causa de nuestras enfermedades, algo que la mayoría de los científicos y promotores de salud no tienen en cuenta. Cuando alteramos el pH del medio interno, que es el agua que ocupa el 70% del volumen de nuestro cuerpo, vienen las enfermedades, todas ácidas, y consecuencia del rompimiento del equilibrio homeostásico, donde el pH, la temperatura, los minerales y el agua de mar son los protagonistas. Por lo tanto, si nosotros imitamos a los peces permaneceros sanos.

Si los peces no necesitan de un sistema inmunológico, ni de la medula ósea de los huesos largos –no tienen huesos largos tipo fémur– para producir las defensas representadas por los glóbulos blancos, ¿será porque no los necesitan?. Por el contrario, los peces que viven en las acuiculturas, por culpa de la falta de libertad y de la alimentación artificial que reciben, se enferman y hasta los vacunan, como a los humanos, como una “compensación” por haberles coartado la satisfacción de sus instintos, especialmente el de libertad.

En la Ganadería Ecológica se imita a los peces de alta mar que no están bajo la influencia de los científicos. A los peces y mamíferos marinos nadie les vacuna, ni les da tóxicos tales como: parasiticidas, antibióticos, hormonas, tranquilizantes y similares. Nunca la Naturaleza necesitó de médicos, ni de farmacias para sobrevivir. Los cerdos, gallinas y conejos ecológicos, por ejemplo, viven libres y felices, como los peces. A ellos

tampoco los vacunan ni les dan fármacos y se alimentan con lo que encuentran en su ambiente, o con piensos orgánicos. La Naturaleza ya resolvió, desde sus comienzos, todo lo que la biotecnología anda buscando en el genoma. Los científicos y los sanitaristas, como buenos aprendices de brujo, se olvidaron que, gracias al ADN, tanto éste como nosotros somos autorreparables y no por milagro.

Energía marina

Mynard Murray (Sea Energy Agriculture, 1970) comprobó científicamente que en alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen de enfermedades degenerativas o crónicas, ni de cáncer, al igual que las plantas y algas marinas (excepto las cercanas a las costas) que tampoco sufren de plagas, ni enfermedades, ya que todos los habitantes marinos están perfectamente nutridos con los minerales que contiene el agua de mar. Donde hay nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, y un adecuado consumo de oxígeno, no hay enfermedades.

Orgánico y biodisponible vs. lo químico. Los minerales –metales, metaloides, trazas, micronutrientes– orgánicos se caracterizan por integrar "sales minerales orgánicas" formadas de ácidos orgánicos como los fumaratos, succinatos, gluconatos, citratos, picolinatos que se absorben fácilmente en el organismo, ayudados por la vitamina D3, especialmente el calcio, que se absorbe mejor en la forma de citrato que en las de carbonato –tiza– o gluconato.

Por el contrario, los *"atos"* químicos que vende la industria farmacéutica –vitaminas y minerales–, son inorgánicos, tóxicos y no son biodisponibles, es decir, no se encuentran en las cantidades infinitesimalmente pequeñas y exactas que necesitan las enzimas. Enzimas que son las auténticas promotoras del metabolismo. Además, los animales de vida marina son los que más alto consumo de oxígeno tienen en el reino animal. Esto sólo sucede en el mar. Pero, no pasa en los suelos de la Tierra, ni en los animales y humanos que los habitamos, porque nos encontramos desnutridos los del tercer mundo y mal alimentados los de los países desarrollados. Las deficiencias que padecemos humanos, animales y vegetales nos han convertido en el caldo de cultivo propicio para seguir desarrollando las plagas contemporáneas que están diezmando las cosechas, la salud de los humanos y la de los animales. Para solucionar estos problemas este libro propone soluciones gratuitas.

Mynard Murray ("Sea Energry Agriculture"), Charles Walters y Donald Jansen –

con quien hemos mantenido conversaciones muy interesantes– (“Fertility from the Ocean Deep”) demostraron que lo animales alimentados a base de plantas fertilizadas con las sales marinas (“sal gema”) aumentan su producción y viven sanos gracias, también, a que no reciben antibióticos, hormonas, vacunas, parasiticidas, ni otras drogas utilizados en las producciones masivas. Murray comprobó científicamente las diferencias de peso, tamaño y calidad entre la producción de los ganados, vacuno, porcino, piscícola y aviar con la sal gema diluida (*sea sólids*) y los ganados criados de acuerdo a los métodos oficiales o tradicionales del estatus agrícola. De la misma manera, las plantas fertilizadas con sales marinas diluidas en agua dulce, tampoco enferman, ni padecen de plagas; por el contrario, aumentan su rendimiento en cantidad y calidad.

El cuento de los alimentos “*orgánicos certificados vs. los convencionales”* es pura política y billones de dólares de por medio, según se deduce de la lectura del libro “What to Eat” de la doctora Marion Nestle profesora de nutrición de la New York University. Marion profundizó en el tema, pero se olvida, o desconoce, de que los humanos somos en un 70% agua de mar isotónica y tampoco le da importancia al pH –acidez/alcalinidad– de los alimentos. Igualmente ignora que todos los alimentos se pueden enriquecer con los minerales del agua de mar, especialmente los que son sometidos a la cocción. Detallar y especular con los alimentos vegetales o de origen animal y extenderse en el Certificado de Origen, por más que sea profesora de la N.Y. Universitry, para especular con los nutrientes que contienen los alimentos orgánicos pagados a precios prohibitivos para la mayoría de los ciudadanos, es contribuir al aumento del la angustia estresante y complejo de culpabilidad de los que no pueden pagar fortunas para *“comer sano”.* Cuando eso podría ser gratis, especialmente en la costas, si se informara a los ciudadanos sobre algo tan elemental, orgánico, y gratuito, como lo es el agua de mar. Y sobre el tema este libro comenta lo suficiente.

Cuando nos pusimos a “investigar” lo imposible de que los animales marinos de alta mar padezcan de enfermedades contagiosas, llegué, a través de la aplicación de algo tan sencillo como lo es el sentido común, a ciertas conclusiones muy simples. Averigüé que los peces y los mamíferos marinos, en alta mar, viven en un ambiente cuyo pH es de 8,2 de promedio, o sea, alcalino. De otra parte, se sabe que todas las enfermedades son ácidas. Cuando un organismo se pone ácido, al bajar su pH a menos de 7 (normal es 7,37-7,47, o sea alcalino) y, además, es deficiente en oxígeno, las enfermedades se desencadenan y el cáncer está en puertas. Que el pH suba, o baje,

depende de 3 factores, la nutrición, el ejercicio físico y el entrenamiento ideo-motor (mente-estrés). Si en un ser vivo hay buena nutrición alcalina, ejercicio racionalmente practicado y control del estrés con la relajación, es imposible que en ese ser vivo se cultive la enfermedad. Pero esta idea tan simple, que se aprecia en la Naturaleza continuamente, se les ha escurrido a los científicos por entre los dedos de las manos como si fuese agua de mar. Los peces no sólo viven en un medio alcalino, sino que el agua que beben y absorben por las branquias para respirar, contiene todos los nutrientes fundamentales de la Naturaleza, es decir, los minerales, con los 118 minerales de la tabla periódica completica, orgánica y biodisponible (oligoelementos en cantidades infinitesimalmente pequeñas como de 10 a la menos 18). Además, pasan la mayor parte del tiempo ejercitándose físicamente de un lado para otro en cardúmenes que les sirven de protección, o en solitario, pero practicando un ejercicio racional en función de la sobrevivencia de su especie lo que aumenta su capacidad de consumo de oxígeno. La vida es movimiento y la salud y vitalidad se adquiere y conserva con la actividad física racionalmente practicada. A muchos, repito, se les ha olvidado que la Biología es la ciencia del agua.

Vitalidad piscícola

Los animales, especialmente todas las especies de peces marinos y los mamíferos marinos, son un ejemplo a imitar por los humanos para lograr, repito otra vez, el derecho que todos tenemos a Vivir y Morir Sanos, si aprendemos a como hacerlo. Todo lo que ya se ha comentado que puede funcionar en los humanos para beneficio de su salud y la prevención de las enfermedades sucede en los seres vivos que habitan el agua de los océanos en alta mar. En las costas polucionados por los humanos fallan estrepitosamente la prevención de las enfermedades y la conservación de la salud por culpa de *"progreso industrial y farmacéutico".*

Pero, para un conjunto integrado por ciertos gremios científicos de las Ciencias Biológicas y algunos los políticos de turno, pareciera que les resulta mejor negocio cuidar la enfermedad que cuidar la salud. Por lo que para el conjunto citado anteriormente, los millones de viejitos enfermos –el 95% lo están- y los más jóvenes que se medican diariamente, representan algo más que un problema de salud a resolver. Y el lector se puede imaginar a que me refiero.

Está comprobado que en alta mar y en algunas costas privilegiadas los peces,

los mamíferos marinos (ballenas, delfines, manatíes, focas, leones marinos, osos), las plantas marinas y los corales, no padecen de enfermedades. Según Murray, Young y Overstreet se debe a que en el agua de mar están todos los nutrientes, tanto los macronutrientes, como los oligoelementos o micronutrientes - imprescindibles para el funcionamiento de las enzimas, en su forma orgánica y biodisponible, y en un ambiente alcalino, tal como lo preconizaba Quinton hace más de un siglo. Quinton coincidió con los padres de la moderna fisiología (Bernard, Carrel, Cannon, Pischinger) en que somos auténticas peceras en las que cien trillones de células se cultivan en el 70% de nuestro volumen, que es agua. En lo que estuvieron despistados la mayoría de los fisiólogos fue en no darse cuenta que ese agua, en todos los vertebrados, es de mar, algo que comprobó científicamente René Quinton en 1904, pero que siguen ignorando el 99% de los biólogos, médicos, sanitaristas y sus primos.

En algunos libros de nutrición se comenta el tema de la espirulina y otras algas de más tamaño, señalando que por contener clorofila es que son antioxidantes alcalinizantes. Motivo por el que se recomiendan encarecidamente. Cosa que es positiva. Lo que no se comenta es que los mayores consumidores de agua de mar son las algas. Y que en esa agua están los nutrientes y la alcalinidad que estimulan la producción de las defensas, en la forma de antioxidantes, que tienen la capacidad de inactivar los radicales libres.

Autorreparables. Nos curamos solos

El cuerpo desea estar sano y su dueño también. No nos curan los médicos, nos curamos nosotros solos, nosotros mismos -valgan tantas redundancias- aunque tengamos que soportar, además, el sobrepeso de la “ayuda” de ciertos de-fectos secundarios de los fármacos que algunas veces se recetan alegremente. El organismo, sin necesidad de buscar repuestos, ni ayudas de nadie, tiene la capacidad, si no se le obstruye, de regenerar diariamente un trllón de células que conservan la memoria genética de sus antecesoras. Motivo por el cual, si no interrumpimos el mecanismo de la autorreparación alterando el equilibrio homeostásico del organismo, permaneceremos sanos.

Estamos diseñados para nacer y vivir sanos. Hasta para morir sanos. Equilibrados. Sin enfermedades. La enfermedad es la consecuencia de la rotura del equilibrio de algunos componentes del organismo. Un automóvil nuevo funciona

uniforme y equilibradamente. Cuando una de sus partes se daña, todo el vehículo se resiente. Según la importancia del daño puede pararse y no arrancar. Queda inservible y hasta puede ir a un cementerio de automóviles si fue víctima de un choque de características catastróficas. El cuerpo humano, salvo en esos casos de catástrofe, no necesita que nadie le lleve al "taller-hospital- clínica-consultorio" para ser reparado. El 90% de las enfermedades se curan solas, debido a que todos los seres vivos son autorreparables, incluidos los humanos.

Pero, el problema que tenemos es que nuestros mecánicos, o sea, la mayoría de los médicos que nos tratan de reparar, lo que hacen es recetar, porque para eso estudiaron. Lo que no sería malo, lo peor es que todos los medicamentos que recetan tienen defectos secundarios y además: tóxicos. Los medios de difusión se encargan, casi a diario, de confirmarlo. Los médicos en la universidad son entrenados para tratar enfermedades y más las agudas que las crónicas, éstas convertidas en auténticas epidemias contemporáneas que deberían ser mejor investigadas desde el punto de vista de la prevención, ya que todas son prevenibles si se lleva un adecuado estilo de vida. Y por si fuera poco, los médicos aprenden a tratar la enfermedad, pero no al paciente integralmente (mente-cuerpo y estilo de vida), o a su entorno familiar y social. Estos comportamientos de los sanitaristas frenan el derecho natural e instintivo a la autorreparación demasiadas veces lo obstruyen con sus recetas.. La Asistencia al paciente debe ser Integral, que es lo que discutimos en este libro, cualquier otro camino lo que hace es fomentar la enfermedad.

Como nutricionista con títulos universitarios conformados por dos doctorados, un PhD, y varias hierbas más por el estilo, puedo decir con autoridad moral, que en las escuelas de medicina tradicionales a los estudiantes de la medicina comparada no se les imparten las materias de nutrición, ni las del ejercicio físico, ni las relacionadas con la mente. No me cansaré de repetirlo. Temas que son imprescindibles para conservar la salud y, en consecuencia, para que las personas y los animales puedan vivir y morir sanos. En las escuelas universitarias de las Ciencias Biológicas de todo el mundo no se les enseña a sus estudiantes que el 70% del volumen corporal de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es agua de mar.

Demostración de que los profesionales de las Ciencias Biológicas, incluidos los médicos, y los científicos, son víctimas de algunos paradigmas y dogmas académicos. Parte de la ignorancia sanitaria se ha ido engordando como si fuese una bola de nieve, o

de grasa, rodando por las laderas de la contradicción incapaz de aplicar el sentido común a la realidad de los HECHOS. Triste coincidencia con la sentencia de colega Young: "Todos los libros son una copia los unos de los otros. La prueba: los errores fielmente copiados", aplicable a ciertos errores didáctico-académicos aprendidos en algunas universidades.

Que los humanos, somos auténticas peceras con 100 trillones de células (pececitos) que se cultivan en un medio interno, agua de mar, es un hecho tan cierto como innegable. Y de la calidad del agua de mar de nuestra pecera humana, dependerá la salud de las células de los órganos que la habitan. El medio interno humano fue muy bien estudiado y definido unánimemente por los padres de la fisiología moderna en los dos últimos siglos: Claude Bernard, René Quinton, Alexis Carrell, Walter Cannon y Alfred Pischinger. Sin olvidar a los Premio Nobel: Linus Pauling (nutrición celular) y Otto Warbürg (respiración celular).

Químico&Ácido vs. Orgánico&Alcalino

Alimentos ácidos y alcalinos

El pH (acidez-alcalinidad) es uno de los temas que más abandonado tienen los sanitaristas tradicionales, incluidos los nutricionistas que elaboran la famosa y globalizada Pirámide Alimenticia. No basta con decir que hay que comer más frutas, verduras y vegetales. Hay que explicarle a la gente, incluidos los padres, profesores y niños, qué son los alimentos alcalinos y qué significa el término alcalinidad en el organismo de una persona. Si "todas las enfermedades son ácidas y donde hay alcalinidad y oxígeno no pueden existir ni la enfermedad, ni el cáncer", como lo demostró el Premio Nobel Otto Warbürg, ya sería hora que las autoridades sanitarias razonasen y averiguasen porqué la inmensa mayoría de los ciudadanos están gordos y enfermos. Sobre la Pirámide Alimenticia del status oficialista, la The Harvard School of Public Health, en colaboración con su máximo representante, el PhD Walter Willet, hicieron una crítica contradictoria sobre la pirámide en el libro "Eat, Drink, and Be Healthy". Y es contradictoria, porque en su Pg.146 dice textualmente: "More than half of your body weight is made up of a briny fluid that is much like the oceans that nurtured primordial life". Lo que traducimos "acomodaticiamente" por: "mas de la mitad de su peso corporal es similar a los océanos de donde nació la vida".

Los nutricionistas y sanitaristas, por ignorancia de los principios fundamentales

de la fisiología descubiertos por Warbürg, aplican principios que consideran fundamentales cuando, en realidad, son contrarios a los más elementales principios de la nutrición orgánica. Estos profesionales recomiendan la leche y sus lácteos, que son ácidos, como fuentes fundamentales del calcio, Ca+, para niños de más de 4 años, adolescentes y viejos, especialmente para las damas menopáusicas . Pareciera que los médicos nunca se han preguntado: ¿ de dónde sacan las vacas y otros rumiantes el calcio?. Vacas que solo comen vegetales y no beben leche. A las damas que padecen de osteoporosis, la mayoría de las veces ocasionada por la iatrogenia que, a su vez, fue “recetada” por esos mismos sanitaristas que ya se cansaron de administrarles hormonas que acabaron con la materia y densidad ósea de sus esqueletos (calcio), motivo por el cual sufrieron o sufren de fracturas de caderas, cuellos de fémur y vértebras.

Los sanitaristas y nutricionistas, por supuesto, no le dicen a la gente que lo más **importante e imprescindible para obtener y fijar una suficiente cantidad de calcio en los huesos, procedente d e una nutrición adecuada, es tomar SOL, por ser sus rayos ultravioleta** los que fijan o sintetizan, gratis, las vitaminas D1 y D3, sin las que el Ca+ y otros minerales es imposible que se deposite en los huesos para que el esqueleto tenga una **densidad ósea** óptima que aguante el peso corporal y, además, sea la “despensa” que almacene calcio para cuando el organismo lo necesite en el proceso de mantener su medio interno alcalino y equilibrado (Sistema de Regulación de Base de Pischinger). El Ca+ cumple múltiples funciones en el organismo y es imprescindible para la conservación de una buena salud. Es uno de los protagonistas más importante ya que cuando falta contribuye a la comprobación de un hecho irrefutable: “todas las enfermedades son por desnutrición y todas son ácidas”.

Por ello es que analizamos un poco más extensamente los factores elementales de la salud, basados en lo que representan el pH o acidez-alcalinidad, el agua de mar, el SOL, las vitaminas D1 y D3, el calcio (Ca+) y otros minerales.

Ácida es una substancia capaz de liberar iones de hidrógeno (H+). Así, el ácido clorhídrico (HCl) en el agua (H2O) es capaz de descomponerse en cloro(Cl-) e hidrógeno (H+). Alcalina es una substancia capaz de liberar iones oxhidrilo (HO-). La acidez de una solución depende del número de iones, o concentración de iones, de hidrógeno (H+) que la solución contenga en un volumen determinado. La alcalinidad de una solución es proporcional a la concentración de iones oxhidrilo (HO-) y de su constante de disociación. En el agua pura (H2O) la cantidad de iones (H+) y de iones (HO-) son

iguales.

Alimentos alcalinos son casi todos los vegetales que contienen minerales. Especialmente los de color verde. Las proteínas del pescado y los mariscos, en general, son menos ácidas que las proteínas de los animales terrestres, ya que en su origen viven en un medio ambiente alcalino, el agua de mar, o la dulce que también, si no ha sufrido de polución, es alcalina. Es conocida la propiedad alcalina de la clorofila con la que se preparan jugos y soluciones alcalinizantes, muy bien conocidas en el ambiente del naturismo. *El verde de los vegetales se debe a la **clorofila** que en la **sabia** de los vegetal equivale a la **hemoglobina** de la **sangre** de humanos y animales*. La hemoglobina está constituida por moléculas de carbono (C), hidrógeno (H), oxígeno (O2), y nitrógeno (N) alrededor de un átomo de hierro. Y la clorofila contiene las mismas moléculas – C, H, O2, N– pero alrededor de un átomo de **magnesio** (Mg). La clorofila ayuda a transportar y distribuir el oxígeno en las plantas. Igual que lo hace la sangre con el **hierro** (Fe) de la hemoglobina – oxihemoglobina– en los humanos y animales. Y, una vez más recordamos a Warbúrg: “donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad, ni cáncer”, y que “todas las enfermedades son ácidas”. Es bueno destacar que la fibra de los vegetales ayuda a absorber los ácidos en el tracto digestivo para que sean expulsados con las heces y no penetren en el organismo. Igualmente los germinados de ciertas plantas como la alfalfa son alcalinizantes por su contenido en clorofila muy alto. Todas las plantas verdes contienen clorofila.

Alimentos ácidos son todos los “blancos”, leche y derivados, azúcar, harina, pastas, arroz, y similares, o los productos elaborados con ellos, como los helados y las tortas o pasteles, quesos y caramelos. Sin olvidar todas las bebidas gaseosas, tan de moda. Y entre las carnes la roja es la más ácida. Posteriormente insistiremos en el tema.

Mitos, calcio (Ca+), Sol y vitaminas D1 y D3

La ignorancia sobre el calcio (Ca+) es mayor de lo que los mismos sanitarias pudieran imaginar. La calcemia, o aumento del calcio en la sangre, es uno de los parámetros que analizan los médicos en las muestras de sangre y que a muchos, erróneamente, les hace creer que las personas tienen demasiado calcio en el organismo, por lo que les recomiendan que disminuyan sus dosis utilizadas como tratamiento contra la osteoporosis. Además los sanitaristas, innecesariamente, alarman a los pacientes pronosticando que ese exceso de calcio puede convertirlos en

candidatos a padecer de cálculos en su sistema urinario. Es posible que para el lector no familiarizado con los temas de las ciencias biológicas le parezcan un poco áridos los párrafos que siguen, pero necesitamos referirnos a ciertos aspectos divulgativos que soporten nuestra posición sobre la salud, ya que hemos comprobado cómo muchos sanitaristas no le prestan atención a temas fundamentales de la prevención que, posiblemente, han olvidado o nunca aprendieron. Otros, bastantes, practican la manía de “lo que yo no sé, no existe”.

La presencia de más calcio del considerado como normal en la sangre por el estatus sanitario, es la consecuencia de lo contrario al aumento del mineral en el suero sanguíneo. El aumento del calcio en la sangre es la consecuencia de una deficiencia de calcio porque el organismo está carente del mismo, debido a que la acidez de todo el organismo, por culpa de la mala alimentación (desnutrición) y las descargas del estrés, le roba a los huesos su calcio para apagar el fuego de la acidez. El Ca+ de los huesos, cual bombero en emergencia, viaja a toda velocidad y en grandes cantidades por la sangre camino a la primera línea de fuego del frente donde se combaten las llamas de la acidez. Lo que origina una descalcificación de los huesos que, como consecuencia, dispara y promueve la osteoporosis. El calcio y otros minerales son los “**bomberos apagafuegos” de los humos y las llamas de la acidez”** en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger de cada una de los 100 trillones de células que componen nuestro organismo. Para neutralizar 1 parte de acidez –valga el simil– hacen falta 20 partes de alcalinidad que se obtiene robando calcio a los huesos.

Además, los riñones, para neutralizar la acidez que produce el nitrógeno de las proteínas ingeridas con los alimentos, también le roban calcio a los huesos. La osteoporosis, a su vez y colateralmente, se hace presente como una consecuencia de la falta de sol y de las vitaminas D1 y D3, lo que impide la absorción en el intestino **delgado** del calcio de los alimentos que, a su vez, muchas veces, no contiene suficiente calcio, ni otros minerales que son imprescindibles para la absorción de éste como, por ejemplo, el magnesio el boro y el flúor en los dientes. La hipercalcemia o aumento de calcio en la sangre, repetimos, es la consecuencia de lo contrario que se certifica en las analíticas, es por falta de calcio, no por exceso de calcio en los huesos o en otra parte del organismo. Las células de los órganos, por culpa de la acidez, reclaman desesperadamente el calcio que los huesos tienen y que, a su vez, lo volvemos a repetir, es imprescindible para soportar el peso del cuerpo y la flexibilidad del movimiento

articular. La carencia de calcio en las coyunturas óseas articulares es el comienzo de la osteoporosis, ya que al iniciarse la **destrucción de los huesos**, los cartílagos articulares, las vainas sinoviales, las cápsulas articulares, las sinovias, los meniscos y los ligamentos y tendones que tan sutil e íntimamente se insertan en los perímetros articulares, desencadenan, prácticamente, el "marchitamiento" o desgaste de las coyunturas con inflamaciones o abultamientos que llevan a sus propietarios a la cojera en frío y hasta a la silla de ruedas, que puede terminar su trayecto en la muerte rabiando de dolor, después de pasar por el lúgubre cubículo de las terapias intensivas. Tragedia que se podría evitar gratis en el 95% de los casos.

El calcio también se moviliza de los huesos a las articulaciones cuando en éstas hay algún problema, para depositarse en las coyunturas y producir dolor. La pituitaria o hipófisis instruye a la glándula paratiroides para que la calcitonina entre en funciones y libere el calcio de los huesos que pasa a la sangre. La calcitonina, en los casos de falta de calcio, o hipocalcemia, construye depósitos de calcio en las articulaciones para producir, repito, **dolor** con la finalidad de que las articulaciones **no** se **muevan** y, así, se eviten las fracturas, especialmente de la cadera, hombro, cuello del fémur, tibia, húmero y radio.

El ejemplo más conocido es el de las "calcificaciones" que aparecen en la articulación del hombro, conocida con el nombre de **bursitis**. Los depósitos de calcio, o calcificaciones articulares, muchas veces despistan a ciertos sanitaristas, no muy duchos en la materia, que los interpretan como exceso de calcio en el organismo y ordenan que se baje la ingesta del mismo, con lo que, una vez más, provocan lo que pretendían curar: las fracturas. Fracturas provocadas por la osteoporosis consecuencia de la iatrogenia inducida por el médico que ordenó rebajar la cantidad de calcio en la sangre. Y todo porque los dogmas y **paradigmas** científicos, que tantas veces nos metieron y meten en la cabeza a base de repetirlos, llevan a creer firmemente que el SOL es nuestro enemigo y causante del cáncer de piel y de sus malignas metástasis, cuando es nuestro aliado para combatir la osteoporosis.

Resumiendo: las hormonas calcitonina y paratiroidea, las vitaminas D1 y D3, el calcio y el SOL son las asignaturas pendientes de la Salud Pública en todo el mundo. La vitamina D1 sintetizada gracias al astro SOL, y convertida en el ***hígado*** y los ***riñones*** en vitamina D3 le permite al organismo acumular calcio en los huesos y reforzar su *densidad ósea*. El calcio tiene varias funciones en el organismo, una, es construir los

huesos, base fundamental de la estructura del cuerpo; y, la otra, es la de actuar como apagafuegos, dada su capacidad de alcalinizar el medio interno. Sin olvidar el papel de autorreparación que cumple el calcio en la formación del callo óseo de las fracturas óseas, como co-protagonista junto a los osteoblastos y los osteoclastos.

a) CON SOL > Vit.D-1 > Vit.D-3 > Calcio > Hipófisis > Paratiroidea > Calcitonina > = SALUD
b) SIN SOL > Calcitonina&Paratiroidea > Depósitos Ca+ > Dolor = Prevenir fracturas
c) Hipercalcemia falsa > Hipocalcemia real = OSTEOPOROSIS

Al astro rey y a las radiaciones ultravioleta, se les da la categoría de los **villanos** de la película por culpa de la propaganda de las cremas y potingues **anti-sol**. Los detractores del sol no se dan cuenta de que sin el sol no habría vida, y que sin sus radiaciones ultravioleta y el colesterol de la piel, las vitaminas D1 y D3 no se sintetizarían en el organismo, y no se facilitaría la absorción del calcio, ni la de otros minerales. Como consecuencia se desencadenaría la osteoporosis.

La Guerra contra el sol y la producción de las vitaminas D1 y D3 llegó a tal punto que se dijo que una dosis de más de 400 UI diarias, podría intoxicar a una persona. En septiembre del 2007 la revista JAMA de USA recomienda hasta 1.200 UI. Cuando se ha demostrado que en un buen día de sol, la remanencia de exposición al sol por 12 horas –no recomendada–, lleva a la absorción de tres millones de unidades (3.000.000) de vitamina D1. Se comprobó que por cada centímetro cuadrado de piel, de los 18.000 de promedio que tiene un humano, las personas de piel blanca absorben 169 UI de vitamina D1, y 69 UI las personas de color. Quiere decir que es recomendable exponerse al sol para obtener la vitamina D1 gratis y no comer leche o productos lácteos –todos ácidos–, como recomienda el status médico "naturista", ya que los lácteos se pasteurizan. ¿Las vitaminas no se volatilizan con la tº de la cocción?. Come vegetales crudos, exponte al sol –racionalmente–, haz ejercicio y relájate –cualquier técnica es buena.

Sorpresivamente hay científicos que comienzan a observar la Naturaleza y sacar las consecuencias que los naturistas hace tiempo que ya las absorbimos, las digerimos y las aplicamos. Una de las excepciones es el científico Jorge Oksenberg, profesor del Departamento de Neurología de la Universidad de California en San Francisco (UCSF), formado en la Universidad de Jerusalen y uno de los genetistas de mayor prestigio en cualquier parte del mundo, declaró a la prensa en mayo del 2010 que: **"***La comunidad*

*científica está muy interesada también en la exposición al **sol**, a través de los **rayos ultraviolet**a, que tiene una profunda influencia en la **respuesta inmunológica**. Los datos apuntan a que una mayor exposición en la infancia puede ser **protectora**, por eso hay más casos de esclerosis multiple o de alzhéimer en los países nórdicos**. Los rayos ultravioleta son esenciales para la síntesis de la vitamina D**".*

Fuentes de calcio

Cereales	3⁄4 taza	1104mg
Tofu	1⁄2 taza	861mg
Yogurt		448mg
Jugo naranja	6 onzas	350mg
Leche	1 taza	306mg
maíz	1 onza	162mg
Soya	1/2 taza	122mg
Naranja	1⁄2 taz	52mg

CONTENIDO DE CALCIO EN LOS VEGETALES por cada 100 gr, ó, 4 oz

espárragos	23mg	alcachofas	51mg	palmito	13
remolacha	119	brocoli	103	col	43
col bruselas	36	coliflor	25	celery	39
cebollin	69	lechuga	68	acelgas	203
pepino	25	diente leon	187	berengena	12
ajo	29	col rizada	179	hoja col rizada	249
puerro	52	mostaza	183	cebolla verde	51
rabanos	30	peregil	203	quingombo	92
pimiento rojo	33	picante	130	pimiento verde	9
ruibarbo	96	**aga-agar**	**567**	**alga-dulce**	**296**
espinaca	93	nabo	246	berro	156
tomate	13	limon	7	toronja	16
aguacate	10	lentejas	79	guisantes	150
lima granos	52	mung	118	guisante fresco	26
alubias secas	110	soya seca	226	soya fresca	67
almendras	234	nueces brasil	186	sesamo	XZ
semilla	1.160	trigo	119	arroz integral	32
cebada	34	mijo	20		

pH: ALIMENTOS Y BEBIDAS

pH ALCALINO:

BEBIDAS, **sin azúcar:** Jugo manza na, Cerveza, Zanahoria, Cocoa, Café, Té, Remolacha, Uva, Lin Agua mineral, Naranja, Vino rojo, Vino blanco seco, Tomate

pH AGUA EMBOTELLADA:	**pH**
EVAMOR	9.0
PLASTIC (P)	
TRINITY SPRINGS GEOTHERMAL	9.0
ABITA SPRINGS	8.2
NOAH	8,4
OSILVER	8.4
BLUESTAR SPARKLING	8.4
DEER PARK	8.05
ARROWHEAD	7.8
HIGHLAND SPRONG	7.8
DUCALE	7.8
CALISTOGA	7.64
MOUNTAIN VELLEY SPRING WATER	7.62
SAN PELLEGRINO	7.7
SPEYSIDE GLENLIVET	7.7
TIPPERAY	7.7
SAN BENEDETTO	7.6
CRISTALINE	7.6
ACQUA MINEROMEDICINALE LYNX	7.5
DAGGIO	T.4
PANNA	7.3
TAU	7.2
SOLE	7.2
EVIAN	7.2
FIJI	7.5

BIOTA	7.3
MT. OLYMPUS	7.3
CONTREX	7.3
GLACEAU SEMART WATER	7.0
PENTA	7.0
SARATOGA	6.98
TyNANT	6.8
FIUGGI	6.8
VOSS	6.5
ICE MOUNTAINE	6.98
OZARKA	6.6
GREAT BEAR	6.57
BORSEC	6.5
BADOIT	6.0
HARGHITA	6.2
GEROLSTEINER	5.9
REMLOSA	5.6

GRASA Y ACEITES: Margarina, Aceite oliva, Aceite girasol

PRODUCTOS SECOS con acidez débil: Maní-Cacahuete, Pistacho, Almendras dulces, Nueces

FRIJOLES, o, JUDIAS: Y guisantes en su forma verde

DULCES: Miel vírgen, Helado de frutas, Azúcar morena, Mermelada,

VEGETALES: Espárragos, Brocoli, Coles de Bruselas, Zanahorias, Coliflor, Célery, Calabaza, Pepino, Achocoria, Ajo, Berenjena, Hinojo, Col, Lechugas, Pepinillo, Puerro, Hongos, Cebollas, Pimientos, Patatas, Rábanos, Soya y derivados, Espinacas, Tofu, Tomate.

MARISCOS: moluscos, vivalvos, caracoles y conchudos (ostras), pero crudos. Comerlos con limón.

FRUTAS: Manzanas, Melocotones, Bananas, Cerezas, Higos, Toronja, Uvas, Kiwi, Limón, Mango, Naranja, Peras, Piña, Pasas, Cerezas, Sandía, Melón

ADEREZOS: Vinagres de Manzana, Balsámico o de vino, Albahaca, Cebollin, Prejil, Clorofila,

pH ÁCIDO:

BEBIDAS ÁCIDAS: Co-Cola, Refrescos y Sodas azucarados

GRASAS ÁCIDAS: Mantequilla

CEREALES Y HARINAS: Cebada, Trigo, Maiz, Hojuelas maiz, Gérmenes de granos verde, Mijo, Habena, Arroz, Centeno. Incluidas las harinas de estos cereales.

PASTAS: Spaghettis y todos los similares.

PAN: Todos los panes confeccionados con las harinas.

FRIJOLES O JUDIAS SECAS: Todos

CARNES Y MARINADAS/SALSAS: Todas

DULCES: Chocolates, Helados, Tortas y similares

PESCADOS Y MARISCOS: Todos, excepto los moluscos vivalvos, caracoles y conchudos (ostras), pero crudos. Comerlos con limón.

LÁCTEOS Y DERIVADOS: Todos. Excepto el suero de la leche.

ÁCIDOS DÉBILES

Un ácido débil es aquel ácido que no está totalmente disociado en una disolución acuosa. Aporta iones (*H+*) al medio interno, pero también es capaz de aceptarlos. Si representáramos el ácido con la fórmula general *HA*, en una disolución acuosa una cantidad significativa de HA permanece sin disociar, mientras que el resto del ácido se disociará en iones positivos (*H+*) y negativos (*A-*), formando un equilibrio ácido-base.

La gran mayoría de los ácidos orgánicos son débiles como:

ácido acético: vinagre

ácido cítrico: limones y frutas,

ácido bórico: antiséptico y uso oftalmológico

ácido fosfórico: refrescos,

CÓMO ALCALINIZAR MAS LA DIETA

Soluciones de agua oxigenada, dioxido de cloro, clorofila o alfalfa, son recomendadas por algunos nutricionistas. Si se comen alimentos:

Muy ácidos	**Medio ácidos**	**Medio alcalinos**	**Muy alcalinos**
carnes	granos	frutas	calcio
pescado	legumbres	vegetales	magnesio
huevos	nueces	cerezas	potasio
lácteos	yogourt	celsio	clorofila, alfalfa

Otros trucos par mantener el equilibrio alcalino del pH son el dioxido de cloro (ClO2) y el peróxido de Hidrógeno o agua oxigenada (H2O2), junto con diluciones de clorofila y alfalfa. Este truco se puede utilizar diariamente en la bebida. Hay diferentes diluciones de estos productos que tienen el poder de alcalinizar nuestra dieta por si se da el caso de que nuestra comida no sea, por la circunstancia que sea, de la alcalinidad deseada. Las soluciones mencionadas o similares se pueden conseguir en las tiendas natuistas. Por favor, seguir las instrucciones recomendadas en las instrucciones adjuntas a los frascos de estos productos. Por ejemplo, de una solución de dioxido de cloro

(ClO_2) al 2%: poner 16 gotas en cada litro de agua.

Se pueden obtener en las tiendas naturistas. Nuestra recomendación más económica y natural es que además de su dosis de agua de mar diaria, cuando se cepille los dientes, al final, tome un sorbo de agua de mar que lo mantendrá por dos minutos en la boca agitándolo, para luego tragarlo. Este sencillo método cumple dos funciones: una, alcaliniza su cavidad bucal a la vez que fortalece sus dientes; y otra, al tragarla reforzará la alcalinización de los alimentos que ingirió, de la misma forma que las gotas de las soliciones comerciales.

VEGETALES VERDES = CLOROFILA = ALCALINIDAD

Los vegetales verdes le deben su color a la clorofila. La **clorofila** de los vegetales cumple en la **sabia** de las plantas las mismas funciones que la **hemoglobina** en la **sangre** de los humananos. La clorofila y la hemoglobina, ambas, estan integradas por carbono (C), hidrógeno (H), nitrogeno (N) y oxígeno (O). La diferencia está en que el núncleo de esta composición en los humanos es el **hierro** (Fe) y en las plantas es el **magnesio** (Mg). La hemoglobina tiene el hierro y la clorofila el magnesio, ambos cumpliendo la misma funció: transportar el imprescindible oxígeno, sin el que las plantas y los humanos moriríamos axfisiados. El oxígeno y la alcalinidad son imprescindibles para mantener una salud equlibrada. Es tiempo de volver a recordar que todas las enfermedades son ácidas y que donde hay oxígeno y alcalinidad no pueden haber enfermedades ni cáncer.

Corales marinos acidificados por culpa de humanos ácidos

A nivel mundial el tema de moda es el calentamiento del planeta. En Europa los “greenpeace” y en América los científicos de la Oceanografía, están de acuerdo con Al Gore y su combo en que el planeta, además de calentarse, se está acidificando. La doctora Montserrat Gatell en el diario El Periódico de Barcelona, España, denunciaba cómo los santuarios coralinos de Florida están sufriendo la acidificación del agua del mar por culpa del CO_2 que estamos acumulando en la atmósfera y que el agua de mar también se encarga de disolverlo y desactivarlo. El problema de los corales floridanos se presenta de la misma manera en otros mares, especialmente, en corales del mar Mediterráneo.

Los ecosistemas marinos tienen un comportamiento “fisiológico-homeostásico”

muy similar al de los humanos. En el ambiente marino el agua de mar es alcalina con un pH de 8.4, como hemos repetido varias veces. Por culpa del CO2 de la atmósfera que el agua de mar se ve obligada a descontaminar, ese pH 8.4, ha bajado a 8.2, como lo han demostrado los doctores Frank Millero y Héctor Bustos-Serrano en sus investigaciones en la Universidad de Miami –RSMAS. Es por ello que la doctora Frias alerta de los daños y las lesiones que esa tendencia hacia la acidez provoca en los corales cuya estructura está, básicamente, compuesta de calcio. Calcio coralino que el mar utiliza para contrarrestar la acidez que ocasiona el CO2 que nosotros lanzamos a la atmósfera, con lo que al desequilibrarse el pH de los corales, éstos enferman. –(Esta sería la versión oficial, nosotros podríamos ofrecer otra)–. Según la versión oficial sucede en los corales, exactamente, lo mismo que pasa en los humanos cuando en el “Sistema de Regulación de Base Celular” (Pischinger) se rompe la homeostasis equilibrada entre un pH 7.37 y otro pH 7.47. Desequilibrio que desencadena las enfermedades del “homo sapiens”, especialmente la osteoporosis, ésta víctima del robo del calcio de los huesos que el organismo ejecuta para utilizarlo como apaga-fuegos de la acidez del medio interno que arde en sus entrañas. Ya lo había dicho el Premio Nobel Otto Warbürg “todas las enfermedades son ácidas”. De manera similar, en el mar la tendencia a la acidez sería la causa de las enfermedades y destrucción de los corales. Seres vivos como los humanos.

Mantener la alcalinidad del agua de mar para los habitantes oceánicos, es tan importante como para los vertebrados –incluidos los humanos– tener constante su alcalinidad en el medio interno. Medio interno, recordamos, que constituye el agua de mar isotónica que ocupa del 70% del volumen de un organismo. Por supuesto, en los humanos el “Sistema de Regulación de Base” de Alfred Pischinger, se encarga automáticamente de mantener constantes la temperatura y el pH a través de la homeostasis. El agua de mar se maneja en “forma similar” para controlar el ecosistema marino.

Otra moda que se ha impuesto en los medios naturistas es promover la ingesta del **calcio coralino** proveniente de la isla japonesa de **Okinawa**, al que consideran como el más “puro” y orgánico de la naturaleza. Estos “conservacionistas” hacen la “salvedad” de que ese calcio procede de los esqueletos de los corales y no de los corales vivos. Norma que demuestra cómo los colegas naturistas ignoran que las algas y los corales son los mayores consumidores de agua de mar que, real y verdaderamente, es la que en forma orgánica y biodisponible, contiene el auténtico y más puro calcio para

todos los "sistemas de vida" posibles del planeta conformados por las diferentes combinaciones que benefician a los reinos animal, vegetal y mineral. No sería lo más recomendable y económico importar calcio de Okinawa, cuando ese mismo calcio el lector lo puede obtener gratis en el agua de mar de la playa, o en el pedazo de costa de la esquina marina que le quede más cerca de su casa.

Cuando los humanos desequilibramos nuestro medio interno acidificándolo, lo pagamos con las enfermedades. El agua de mar tiene inmensos recursos, muchos más de los que tienen los "humanos", y puede que en este combate ambiente–hombre los huéspedes marinos sufran algunas bajas. Pero, inexorablemente nunca los océanos perderán una guerra que los científicos le han declarado a través de una industrialización y unas tecnologías absurdas y equivocadas. Estamos siendo víctimas de nuestras propias trampas científicas. Ante tanta estupidez, el Principio de Le Chatelier puede resolver la situación en cualquier momento y de un sólo plumazo.

Osteoporosis, SOL y depresión

Repetimos algo de lo escrito anteriormente: al ciudadano que se exponga al sol –playa o montaña– el estatus sanitario le amenazan con una multa mortal. Nada menos que con la "multa sanitario-mental" del cáncer de piel y sus metástasis. El sol es fundamental para la síntesis de las **Vits. D1 y D3** y , a su vez, ambas son imprescindibles en el intestino delgado para que se produzca la absorción del **calcio** y de otros minerales. Permaneciendo **"a la sombra"**, o privados del sol, lo que **cultivamos** es la **osteoporosis**, el artritismo y la desnutrición, ésta llave de todas las enfermedades degenerativas como el **Alzheimer**, el **Parkinson**, el **SIDA** y hasta la **depresión**. Todo lo cual, rabiando de dolores, acorta el camino a la vejez y la muerte. El diario madrileño El Mundo del 06-05-07 titulaba: "Los expertos advierten de que las cremas solares NO dan protección suficiente" y añadía el matutino:

"Mejor pálido que con un cáncer de piel. Ante el buen tiempo que llega al hemisferio norte, los expertos son tajantes en sus advertencias: no basta con usar cremas contra el sol, por muy alto factor que tengan. Lo más seguro es taparse o estar a la sombra". Y acreditaba la noticia a los especialistas de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza. Su trabajo fue publicado, nada menos, que por la revista The Lancet. Mi pregunta es ¿ a quién quieren perjudicar con esta noticia: a los que venden cremitas, o a los que si no toman sol, tendrán osteoporosis por deficiencia

de las Vits. **D1 y D3** imprescindibles para la **fijación del calcio** en los huesos?.

Si da lo mismo ponerse cremitas, que no, ya la mitad de los habitantes de España y parte de Europa que visitan las costas mediterráneas, deberían estar muertos por el cáncer de piel y sus metástasis. En mi país, España, todo los días que se puede –cuando hace "buen tiempo"- se va a la playa, o a cualquier ambiente al aire libre, para tomar sol hasta en invierno. *"El buen tiempo"*, o el *"nice day"* de los británicos, ¿a quién se debe?: al SOL. Los dichos populares están llenos de gran sabiduría que ignoran los "científicos" y los médicos especialistas, a los que siguen en manadas los "expertos".

Melanoma y SOL. Según el diario madrileño de El Mundo del 14 de septiembre del 2007, en el Primer Encuentro Internacional de Centros de Melanoma, que ha reunido en Barcelona a 350 especialistas de 22 países se concluyó en que: " "La exposición al sol continúa siendo incorrecta", según Josep Malvehy, director de la Unidad de Melanoma del hospital Clínico de Barcelona. Se continúa pasando demasiadas horas bajo el sol, **confiando** demasiado en la crema solar y **olvidando** otras medidas de protección. De otra parte, según el Instituto Valenciano de Oncología que presento en el encuentro los resultados de un estudio en el que participaron 2.900 niños españoles, de los que el 90% utilizaron la crema solar con el resultado de que el 40% de esos niños sufrieron **quemaduras**. La fiebre de lo ***"genético"*** atacó a los dermatólogos y se volvieron locos inventando un test para detectar posibles candidatos al melanoma, del que han tenido el valor de decir **barbaridades** como las que siguen: *"el protocolo para aplicar el test deberá ir acompañado de un consejo genético, es decir, el paciente y sus familiares deberán recibir el seguimiento de un equipo multidisciplinar, formado por un dermatólogo, un cirujano, un genetista, un inmunólogo, un oncólogo y un psicólogo que valore el impacto que puede suponer para el paciente recibir la información. Esta medida permitiría actuar con mayor eficacia sobre los melanomas hereditarios, que son el 10%"*. Y sigue la verborragia médica: *"Si tienes la mutación familiar, el riesgo de desarrollar melanoma es 1.000 veces mayor",* explica Puig. *"Si se diagnostica precozmente se cura en un 100% de los casos"*.

Afortunadamente, el mismo día (14-09-07) y en el mismo periódico (El Mundo) había otro titular que coincide con mi comentario: **"Es más fácil hacer trampas en la Ciencia que en un casino"** , y continuaba: "Tras más de una década dirigiendo una de las principales revistas médicas del mundo, "The Bitrish Journal of Medicine", BMJ, el doctor Richard Smith, en su último libro, critica duramente varios aspectos del sector".

Las vitaminas D1 y D3, y el sol, racionalmente tomado, son imprescindibles para madurar y envejecer sanos, es decir, sin roturas de la cadera y el cuello del fémur, o lesiones articulares en la columna vertebral, las rodillas, los hombros, los dedos de las manos, éstas con sus meniscos, tendones, cartílagos, sinovias, o las consiguientes bursitis. Además, la vitamina D3 permite que el intestino delgado –duodeno– absorba el calcio y otros minerales imprescindibles para que las enzimas del **ADN** pueda ejercer sus funciones. Y si las enzimas no funcionan, enfermamos haciendo nuestra vida miserable. La vitamina D3 y el cinc (Zn) –"huellas dactilares del ADN"– son factores esenciales no solo en la alcalinización del medio interno sino, también, en el control de las enzimas del ADN para que no se produzcan mutaciones en los genes. Cuando hay carencia de oxígeno y no existe alcalinidad en un organismo, éste se convierte en candidato a enfermar porque su ADN puede llegar a mutar y, lo que es peor, que termine padeciendo de cáncer.

Depresión. Está comprobado que en el invierno, por la carencia de sol, se multiplican enfermedades tales como la neumonía, la gripe y la depresión. La prensa internacional ha registrado (febrero 2007) cómo los países nórdicos tienen uno de los registros de suicidios más altos del mundo durante el invierno, debido a la depresión, que relacionan con la carencia de la luz solar. El buen tiempo despierta la alegría y los deseos de vivir. La expresión (un día gris) describe el ambiente atmosférico, a la vez que califica el estado mental de una persona camino de la depresión, o ya deprimida. Y la depresión afecta desde la niñez a la ancianidad. Cada vez hay más suicidios entre los niños y adolescentes. En USA se suicidan diariamente 1.500 personas por causa de la depresión.

La necesidad de exponernos al sol y su contradictoria advertencia del "peligro mortal" que supone hacerlo sin una serie de medidas absurdas que recomiendan los "cosmetodermatólogos", es un "detalle" más que define la situación en la que se encuentra una parte del sistema sanitario. En el libro abundan "detalles" similares que minan la salud y conducen a una prematura y agónica vejez. Esta situación indeseable, lo hemos comprobado individualmente, se puede prevenir siguiendo las pautas del sentido común que recomiendo, y que son las que uno de nosotros ha seguido hasta cumplir feliz y saludablemente más de 79 años.

¿Por qué los viejos buscan el sol en las plazas y paseos públicos?. ¿ Por qué la gente invade las playas en "el buen tiempo" y los paises con sol y playas son los más

frecuentados por los *“vacacionistas”* mientras el montañismo es menos apetecido?. ¿Has visto a muchos montañistas en traje de baño?. ¿Por qué será que el “buen tiempo” viene asociado con el “sol espléndido”?,

La importancia de los mecanismos de la influencia de la desnutrición en los procesos degenerativos tales como la osteoporosis, obesidad, diabetes, infartos, depresión, Alzheimer, Parkinson y otros, los discutimos casi con vehemencia en muchas páginas del libro, porque tienen una prevención tan simple y gratuita que la hace sabia.

“Cáncer solar” y mucosina

“Desde Bruselas, con fecha 09/07/2007 el comisario europeo de Sanidad, Markos Kyprianou, explicó que el consumidor debe ser consciente de que los **protectores solares no bastan** para prevenir los efectos nocivos del sol, sino que se deben adoptar precauciones suplementarias. Esas medidas incluyen evitar exposiciones prolongadas entre las 11.00 horas y las 15.00, así como el uso de gorro y gafas de sol en el caso de no poder evitarlo. Kyprianou ha recordado, además, e insistió en que los bebés y los niños pequeños no deben ser expuestos al sol. Y que los anuncios de las cremas que publicitan productos con “pantalla total” o “protección total” deben ser **eliminados**”. Esta nota complementa la ya comentada de la Clínica de Dermatología del Hospital Triemli, de Zúrich, Suiza, cuyo trabajo fue publicado, nada menos, que en la revista The Lancet. Los “científicos” llevan 30 años estudiando el tema y todavía no se han enterado de que Otto Watbürg, Linus Pauling y René Quinton dejaron los fundamentos de estos temas muy claros y bien explicados hace varias décadas, tal como lo demostramos a lo largo del libro.

Las **contradicciones científicas y los hechos** no hay forma de que se concilien a nivel sanitario. Los hechos no se tienen en cuenta. Afirmar que los niños no deben recibir sol es una tremenda **barbaridad**. La consolidación de la densidad ósea progresiva de los bebés, hasta que lleguen a la adolescencia, requiere del sol para que sinteticen las vitaminas D1 y D3, sin las que no se asimilan el calcio y los demás minerales; además, se precisa de una completa nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Suprimirle el sol a un niño es condenarlo al **raquitismo**. Otra cosa es “cocinarlo” al sol. Racionalizar y usar el sentido común no es una de las mejores cualidades de los médicos y sanitaristas.

Se demuestra que la mayoría de los pediatras y los sanitaristas están a merced

de las **industrias** farmacéuticas, cuando se comprueba que, a estas alturas del partido, todavía no toman medidas definitorias sobre las cremas que siguen anunciando sus cualidades dermatológicas, apoyadas por los profesionales de la dermatología y sus adláteres.

Toda una **falacia** detrás de la que hay tremendos negocios promovidos por un terrorismo científico – cáncer solar– que obliga a la gente a comprar cremas que no sirven para nada. El despiste de la autoridades sanitarias con relación al sol es descomunal. La cantidad de gente que debería estar muriendo víctimas del cáncer solar en las costas de todo el mundo debería de ser descomunal. La gente no deja de atrapar las radiaciones solares cada vez que tiene la oportunidad de disfrutar del "buen tiempo", ya sea en la playa o en la montaña –mayoría playa–, ¿es **instintivo**?. ¿ Y los campesinos y los indígenas de África y el trópico?. Resulta que las cremas no sirven para nada pero, mientras tanto, los temporadistas se "cocinan" en las playas enbadurnadas de grasas que compran a precios abusivos. Tremendo fraude comercial. De otra parte, ¿ qué papel puede estar jugando la mucosina –grasa del mar– gratuitamente en los cuerpos bronceados?. Puede ser que este tema no sea lo suficientemente productivo como para motivar su investigación entre los "científicos" de la industria farmacéutica.

Colesterol, obesidad y SOL

Los rayos **ultravioleta** del sol, al incidir en la piel, sintetizan las vitaminas D1 y D3, para lo que utilizan el **colesterol** de las membranas celulares de la piel como materia prima. Los cien trillones de células que conforman un organismo humano tienen dos capas de colesterol en su membrana. El sol convierte el colesterol de la células dérmicas en vitamina D1. Resulta que el *"calumniado"* colesterol es precursor de la vitamina D1. El **hígado y los riñones** convierten la vitamina D1 en vitamina D-3, que es la forma activa que permite la absorción de los minerales en el duodeno del intestino delgado. La importancia de exponerse al sol, olvidada por la inmensa mayoría de los médicos –biogerontólogos y pediatras– es de transcendental importancia para la salud de todas las personas pero, especialmente, para las personas consideradas como mayores – osteoporosis y arterioesclerosis– y los niños –raquitismo. Igualmente, para los obesos, ya que el acto de tomar sol induce a la quema de las grasas "indeseables" – colesterol. Además, recordamos que si nos exponemos al sol racionalmente, como la

vitamina D es imprescindible para la absorción del calcio y otros minerales, a través de las vellosidades intestinales, estaremos propiciando la alcalinización del medio interno del nuestro organismo. Lo contrario es promover la osteoporosis y con ella todas las enfermedades. Pero, la **guerra contra el sol**, impulsada por los que venden y recetan cremitas contra el sol, que son completamente inútiles contra el melanoma –cáncer de piel– lo que hace es obstaculizar la alcalinidad del cuerpo. La guerra anti-sol favorece la acidez del medio interno de los organismos, cuya toxicidad es tal que es capaz de desencadenar mutaciones en el ADN celular que inducen al cáncer.

Colesterol escandaloso

Sin colesterol sería imposible la vida. El colesterol es imprescindible para que nuestros órganos puedan funcionar. Lo mismo que los triglicéridos, el mercurio, el oro, el plomo, el cobre, el cinc, el iodo, o el hierro. Lo malo son sus excesos. Los 100 trillones de células que conforman nuestro organismo contienen colesterol, sin el cual a las células que lo constituyen les sería imposible unirse unas a otras para poder funcionar como un todo armónico.

En el V Congreso Internacional de Cardiología inaugurado por la reina Sofía, un vocero declaró para el noticiero estelar de Televisión Española (TVE), el día 4 de septiembre del 2006, que: "el público debe desconfiar de un médico que le diga que tiene el *colesterol ligeramente alto*"... Pareciera que demasiados colegas están de acuerdo en lo de que *"ligeramente preñada"* no es un chiste entre los facultativos. Ni tampoco que un par de kilitos más, como dice el barbudo Andrew Weil, para justificar su gordura, no hacen daño, ya que *"por si el organismo se enferma hay que tener reservas..."*, aunque sean de colesterol, "*total un par de kilitos demás solo están un poquito por encima de lo normal"*, dicen algunos doctores y el paciente encantado. Y yo agrego, un par de kilitos hoy, otro kilito al mes que viene y al final... la obesidad. O, una copita de vino rojo en la comida es muy buena porque los antioxidantes bla, bla, bla... y al final las personas terminan dando bandazos y traspiés alcohólicos. Indudablemente, entre los profesionales de la salud cada quien justifica sus miserias intelectuales como puede y luego pagan los ingenuos pacientes que siguen sus recomendaciones. Las contradicciones de ciertos sanitaristas confirman que la medicina no es una ciencia, si no que es un arte más y que del acierto en la interpretación del artista, dependen la salud y la vida de muchos pacientes. Pero los médicos quieren la exclusividad en materia de

salud *“cualquier problema con su salud el único que se lo puede resolver es el médico, nadie más”.* Cuando los problemas los resuelve tu propio organismo gracias al fenómeno innato de la **autorreparación**, si el facultativo de turno cumple con el principio Nº1 de Hipócrates: “non nocere”, o sea, no perjudicar con los de-fectos secundarios de las medicinas que recetan para aliviar los síntomas, pero sin ocuparse de la causa. Causa que siempre está ligada a un estilo de vida equivocado y, especialmente, a una nutrición deficiente. Tema, el de la nutrición, que la mayoría de los sanitaristas, lo vuelvo a repetir, desconoce.

Mortales las vitaminas y los antioxidantes

A comienzos del 2007 la sorpresa fue que los antioxidantes recetados por los médicos matan. Quien los ingiera tiene hasta un 16% más posibilidades de morir que los que no hacen ese gasto. Y que los antioxidantes buenos son los que van en las frutas y verduras, o sea en los alimentos orgánicos y no en las pildoritas químicas que nos recetan. Otros “estudios recientes” han demostrado que el ácido fólico, tan recomendado para las futuras mamás durante el embarazo, resulta que es causa de cáncer. ¿Qué tendrán los científicos en la cabeza, será serrín?.

Lo que no se explica con claridad es el tema de los **“antioxidantes vs. radicales libres”**. No se aclara que en la célula sucede un fenómeno energético de oxido-reducción, o **REDOX**, que es automático. En el que durante la oxidación hay liberación de radicales libres, o sea, partículas de **H+**, con pérdida de electrones y energía, lo que **acidifica** el medio interno. Inmediatamente, se desencadena otro proceso automático **alcalinizante**, la reducción, que recupera los electrones y la energía perdida, con lo que se neutraliza la acidez causada por la oxidación. En realidad durante el proceso de la producción de energía se pierden electrones y energía que acidifican el medio interno del organismo, oxidándolo con los radicales libres –o partículas de (H+)– que se producen durante la ejecución del fenómeno. Pero, inmediatamente, el fenómeno de la reducción, antagonista de la oxidación, recupera los electrones y la energía, lo que equivale a una acción automática antioxidante y alcalinizante del medio interno que vuelve a equilibrar el pH alcalino y fisiológico del organismo.

Para favorecer el proceso de la oxido-reducción es recomendable beber suficiente cantidad de agua. El agua potable corriente es alcalina. El agua de mar tiene una alcalinidad muy beneficiosa para el organismo de **pH 8,2**. El pH neutro se cifra en 7.

Por encima de 7 se marca la alcalinidad, y por debajo de 7, la acidez. Y ahora que han puesto a los antioxidantes por prescripción facultativa en la picota, trata de que tus alimentos alcalinos tengan como base verduras y frutas frescas que contienen las vitaminas antioxidantes y, además, cocina tus alimentos con agua de mar. Entre los vegetales procura escoger todo lo que sea verde, porque el verde vegetal significa la presencia de clorofila. Y la clorofila es el máximo exponente de la alcalinidad vegetal.

El diario “The Miami Herald”, del 28 de febrero del 2007, con la firma de Bloomberg de New York, titulaba: ***“Ciertas vitaminas pueden provocar efectos nocivos”***. No se tiren de los pelos cuando lean esta nota que empieza así:” Millones de personas que toman beta caroteno o vitamina A y el tocoferol o vitamina E para mejorar su salud o luchar contra las enfermedades pudieran realmente estar aumentando su **riesgo de morir**, informaron investigadores que revisaron 68 estudios en los que participaron 232.606 personas... La vitamina A aumentó el riesgo en un 16%, el beta caroteno 7% y la vitamina E un 4%, según investigaciones de la Universidad de Copenhage en Dinamarca... Los resultados no se aplican a las vitaminas obtenidas de la comida saludable, la cual dicen los médicos es la mejor manera de obtenerlas.... Considerando que hay 160 millones que las consumen –vitaminas– fabricadas, o químicas, las consecuencias para Europa y USA podrían ser sustanciales... Los resultados indican que estas vitaminas no prolongan la vida y que las personas deberían de dejar de ingerirlas, indicó el Dr. Goran Bjelakovic, profesor de la Universidad de Nis en Serbia”.

La misma noticia se repicaba en España el 13 de marzo en el diario El País de Madrid, con la firma de Gonzalo Casino y con titulares que decían: “**Antioxidantes**: peor que inútiles...Los suplementos vitamínicos no sólo previenen las enfermedades, sino que **elevan la mortalidad**... La promesa de salud y longevidad creada en las últimas décadas por los suplementos antioxidante se ha desvanecido”. Y la nota hace referencia a “cantos de sirena de la publicidadad... gasto inútil... los antioxidante y vitaminas pueden acortar la vida...” O, especialmente: “Mercadotecnia frente a pruebas científicas”. O, hay: **“Investigaciones buenas, regulares y malas”**.

A los profanos frases aparecidas en el periódico El País como:”revisión sistemática con metanálisis” o, “ensayos clínicos aleatorizados (ECA)”, nos suenan a chino. La mayoría de los ciudadanos creen en los científicos y en los sanitaristas que serían, como dicen ellos mismos, los únicos con credenciales para opinar sobre la salud.

Pero, resulta que se equivocan y pontifican como el mismísimo papa Urbano VIII, o sea dogmáticamente y sin ningún respaldo de lo que sí es verdadero, la Ciencia, que no los científicos que la manejan comercialmente. Es hora de que se bajen de la nube y aterricen para usar el sentido común.

¿Fueron científicos los estudios hechos anteriormente que recomendaban tomar vitaminas?. ¿Se informa o se desinforma?. Estos tipos de información, que se repiten casi a diario, son un insulto a la inteligencia, o negocio para alguien.

Aparentemente, hay personas con poder decisorio que están respaldando la idea de una **medicina complementario alternativa** como, el doctor Pablo Alonso Coello, investigador del Centro Cochrane Iberoamericano, o el doctor Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Aunque estos colegas están un poco despistados con el tema de la Asistencia Integral y lo que es el fundamento del concepto "antioxidantes-vs.-radicales libres", o, el de "acidez-alcalinidad".

Suicidio accidental al estilo Hollywood

Durante los meses de junio a julio del 2007 en la corte de Los Angeles un personaje de largo alcance de Hollywood, un tal Phil Spector, productor musical de los Beatles y similares, que vive en un castillo inmenso, descubrió el concepto del **"suicidio accidental"** para justificar la muerte en su mansión de una actriz, Lana Clarkson, a la que coaccionó con un revolver para que no abandonase sus aposentos. El terror de esta acción, según el músico –en prisión– muy admirado en Hollywood condujo a la bella Lana al "suicido accidental". Pues bien, parece que inspirados en esta "metáfora" y para lanzar una campaña mundial a favor de los protectores anti-solares, se juntaron dos productoras: una Sociedad Anticancerosa y una Industria farmacéutica, con denominación de origen como Neutrógena, que de neutra no tienen nada. Lean lo que publicaron muchos medios y, en este caso, parte de lo que el diario madrileño El Mundo difundía el 14 de Julio del 2007: "Mi hermana se "suicidó accidentalmente". Polémica campaña contra el cáncer de piel". Y continuaba el diario:

"En 14 revistas femeninas de EEUU puede verse este año el mismo anuncio a toda página. Con una foto entre sus manos, una chica rubia le dice al lector: **'Mi hermana se suicidó accidentalmente. Murió de cáncer de piel'**. La campaña de la **Sociedad Americana contra el Cáncer** (ACS), que cuenta con la colaboración y

financiación de un fabricante de protectores solares, la compañía Neutrógena, ya ha despertado la polémica al otro lado del Atlántico.

La joven que aparece en la imagen de la promoción dice el diario The New York Times, no es una víctima real del melanoma, sino una **modelo**. Después del revuelo que se ha levantado, uno de los responsables de la sociedad oncológica, Leonard Lichtenfeld, reconoce que “nos hemos tomado algunas **licencia$** en el mensaje, pero ésta es la manera de hacerlo llegar a nuestro público objetivo”. De otra parte: Barry Kramer, especialista de los Institutos Nacionales de Salud de EEUU dijo que melanoma es la forma más agresiva de cáncer en la piel, pero representa apenas un **3% del total** de estos tumores.

El papel del fabricante de protectores solares en el desarrollo y financiación de la iniciativa tampoco ha pasado desapercibido. “No queremos que alguien que tiene **interese$ financiero$** esté diciendo cuál es el beneficio o no de hacer algo”, ha dicho Lisa Schwartz, del prestigioso Departamento de Veteranos. La empresa Neutrógena se defiende asegurando que ambas partes tienen intereses comunes sobre la importancia de la prevención; mientras que la sociedad del cáncer asegura que la campaña no promueve nada relacionado directamente con Neutrógena: “Es nuestro mensaje”. Pero la firma Neutrógena corrió con todos los gastos creativos del anuncio. ¡Que cara mas dura!. La sociedad financiera: Oficiali$mo&Vendedore$ de$plumando incautos.

Miguel Aizpún, portavoz de la Academia Española de Dermatología dijo para el diario madrileño de El Mundo: “La gente ha creído durante mucho tiempo que las cremas ofrecían una protección absoluta contra el sol, y ahí ha estado el error”, explica, “y a pesar de todas las campañas muchos siguen sin saber aplicárselos bien”. Mi comentario a continuación:

Los “científicos” siempre pontifican con un lenguaje cantinflesco y contradictorio. Una de dos, o las cremas no sirven, u ofrecen protección absoluta si se aplican bien los “protectores. ¿ Se les puede creer?. ¿ Ofrecen confianza?. ¿Cómo es posible que mansamente aceptemos que estos señores nos manejen la salud, cuando ellos no saben donde están parados y constantemente se están contradiciendo?. ¿ No es esto terrorismo científico para coaccionar a la gente a comprar potingues que no sirven para nada, porque si no lo hacen se pueden suicidar accidentalmente?. ¿ No sería mejor difundir racionalmente las bondades del sol y los beneficios que nos proporciona diariamente, en vez de atacarlo con el fin de que los niños se críen raquíticos (Markos

Kyprianou desde Buselas) y los mayores enfermen de osteoporosis?.

Sopa Marina. Obtención del agua de mar

La sopa marina es agua de mar

Si vamos a los orígenes de la vida veremos que se encuentra en la primera célula que surgió del agua del mar hace 3.800 millones de años -aunque no tengo ni idea de cómo cuentan tantos millones. Y allí estaba y sigue estando la sopa marina que contenía y contiene, lo repito: ácidos nucleicos, ADN-ARN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y todos los minerales de la tabla periódica, en la forma orgánica, biodisponible y alcalina, además del plancton integrado por el fito-zooplancton y los huevos y larvas de peces, cadenas de carbono y material partivulado. Definitivamente, no hay nada tan nutritivo como “una sopa marina, o el muy conocido sopón marinero”.

Para que la célula pueda cumplir óptimamente con las altas funciones que le fueron encomendadas con toda la actividad y vitalidad de la que es capaz, necesita de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que solamente le pueden suministrar el agua de mar isotónica y un alto consumo de oxígeno, tal como lo descubrió René Quinton en 1904, y lo difundió en su libro “El agua de mar medio interno”. Definición que no se puede rebatir y que se complementa con las Leyes de la Constancia del Medio Interno: Osmótica, Térmica, Lumínica y Marina. Definitivamente “la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida. Vida que no es posible sin transferencia eléctrica Por lo que la célula es una batería”, tal como lo comprobaron René Quinton y Mynard Murray.

Nutrición orgánica y Biocenosis marina

Con el agua de mar presentamos una alternativa al concepto de Nutrición Orgánica tradicional. Gracias al fenómeno de la biocenosis, durante la convivencia comunitaria del fito y el zooplancton, los minerales químicos son transformados en orgánicos, tal como lo hacen las plantas en el suelo terráqueo. Este fenómeno de “alquimia” convierte al agua de mar en la auténtica nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. Recuerdo, como ejemplo, el caso de las lentejas y los frijoles o alubias, que son capaces de transformar el hierro mineral químico del suelo -imposible de que el organismo lo pueda digerir directamente- en el hierro orgánico y digerible que necesitan

los glóbulos rojos para transportar el oxígeno a cada uno de los cien trillones de células que componen un organismo humano para que no enferme por anemia; y, también, para que los 100 trillones de células del organismo reciban el oxígeno imprescindible para la combustión de la glucosa y la consiguiente producción de energía –consumo de oxígeno.

Desde hace diez años, la Medicina Complementario/Alternativa o Integrativa es el centro de una discusión científica de moda. Los términos “hierba” y *“hierbatero”,* ante el auge Commercial imparable de lo biológico-orgánico-natural, ha llamado la atención de las transnacionales farmacéuticas y los galenos. Algo que, no hace tanto, miraban de reojo. Ahora, la mayoría de los médicos ya no hablan mal de “esas hierbas”, que muchos de sus pacientes ingieren diariamente, y de las que, la mayoría de los facultativos, ignoran casi todo. Mas del 60% de la población mundial está usando hierbas y se consultan con sanitaristas que se califican de naturistas. Muchos sanitaristas están contra la medicina complementaria porque la desconocen y como (lo que yo sé, no existe), pues les parece más fácil decir que pueden producir una sinergia negativa si se combinan con las drogas oficiales, y que, por ello, es mejor no utilizarlas. Pero, el 60% de la población ya no les hace caso, porque han tomado o toman y comprobado, que lo alternativo y natural tiene menos de-fectos secundarios que los productos farmacológicos. Repito que cada tratamiento tiene sus indicaciones y que cada uno, en su momento, es efectivo si no se abusa de su ingestión. El peligro está en hacer crónicos y a largo plazo los tratamientos químicos.

Sopa marina y ballenas misticetas

Cuando se profundiza en el mundo marino el observador se queda más que asombrado al enterarse de que un mamífero como los humanos, la “ballena misticeta”, es capaz de comer diariamente hasta 2.000 Kg. de plancton para llegar a pesar hasta 200 toneladas y tener 30 metros de longitud. Placton que recoge con las barbas que a manera de cepillos tiene sus fauces. Lo más asombroso de todo es que ese plancton es invisible a nuestro ojos. El plancton, lo repito, anda flotando a la deriva en el agua de mar, y está constituido por animales microscópicos, denominados zooplancton, y plantas también microscópicas, llamadas fitoplancton; además de estar integrado por huevos y larvas de peces. Sin olvidar que más del 80% de la totalidad de esos seres microscópicos planctónicos es agua de mar con todas sus características universales

que sólo varían en la concentración, que no en la calidad de sus soluciones.

En el mar, según las épocas hay otro tipos de plancton –medusas– que se ven a simple vista, o la famosa marea roja. Recordamos que plancton es toda materia orgánica que "va a la deriva" en el mar, flote o no.

Esa sopa marina, insistimos, sigue siendo la misma que hace millones de años dio origen a la primera célula. Recordamos que el agua de mar es panatómica; cada litro de agua de mar en cuanto a su calidad es igual en todas partes. Lo mismo si es de una playa, una costa o de alta mar. Por lo que hablar de los vortex para significar una exclusiva colecta de la misma, no tiene sentido. Si esos ingredientes que hay en el agua de mar de todos los océanos alimentan e hidratan a un ser tan gigantesco como la ballena, ¿cuál es el motivo para que un "humano-náufrago", no puedan nutrirse e hidratarse con el agua de mar?. El motivo es la ignorancia que hay sobre el agua de mar en muchos niveles culturales y académicos, especialmente en el campo de las Ciencias Biológicas. ¿O es porque su obtención resulta gratis y no admite patentes y exclusividades?. No difundir estos hechos de la comprobados científicamente en la Naturaleza, contribuye a la muerte anualmente de 200.000 náufragos.

¿Qué haría falta para que los científicos, sanitaristas y nutricionistas se diesen cuenta de que la nutrición más completa del planeta está en el agua de los océanos?

De todas formas hay maneras de explotar el agua de mar, y no precisamente desalinizándola, donde se la devalúa robándole y desperdiciando todos sus ingredientes. Ingredientes, los de la sal muera, que son un problema para los "desalinizadores", porque los científicos dogmáticamente han dicho que es una manera de "contaminar" el ecosistema. Por supuesto, los políticos y sus asesores, no sólo ignoran los trabajos científicos del francés René Quinton sino, también, los del médico americano Maynard Murray quien demostró el valor nutritivo y, además, preventivo de enfermedades, que tiene el agua de mar para los animales comen piensos regados ella, y la calidad extraordinaria e inofensiva de la sal muera marina como fertilizante inofensivo para las plantas.

Varias industrias europeas y americanas, siguiendo los principios de Quinton, a su manera, explotan el agua de mar desde el punto de vista de la nutrición. Que no del terapéutico, por lo que se siguen desperdiciando los beneficios y usos del agua de mar que los paradigmas, mitos y dogmas científicos ha encarrilado por los caminos

oscurantistas diseñados por la mayoría poderosa de los científicos "especialistas" en las ciencias marinas y atmosféricas que siguen ignorando los principios más fundamentales de la fisiología, como lo es el caso del medio interno de todos los vertebrados –agua de mar isotónica. Lamentablemente.

Hay empresas que han tratado de industrializar el plancton, pero dicen que es muy costoso. Hasta ahora, a nivel de divulgación, tampoco se ha difundido la posibilidad de usar el agua de mar como nutriente e hidratante en casos de naufragio. Y tampoco nuestra alerta ha sido escuchado, aún habiéndolo demostrado en nuestro naufragios voluntarios en la isla de Fuerteventura, Islas Canarias, España.

Obtención y conservación del agua de mar

¿Qué podemos hacer los humanos para aprovechar el agua de mar tal como lo hacen nuestros primos los mamíferos marinos?

Del libro **"El Pode Curativo del Agua de Mar. Nutrición Orgánica",** del Dr. Ángel Grácia copiamos los temas de la obtención y la conservación del agua de mar:

Directamente del Mar

Recordemos que el agua de mar no es reconstituiible, ni se puede sintetizar, aunque hasta venden "clones" del agua de mar. Si se deseca y luego se pretende reconstituir con cualquier tipo de agua, el resultado no tiene mucho que ver con las características del agua original. Lo mismo sucede con la sangre que tampoco es reconstituible. En consecuencia, toda el agua de mar que se procesa y bebe en el planeta procede directamente del mar, tal como una manzana procede de un árbol, o una naranja de un naranjo. No hay duda posible sobre el tema.

Si el agua de mar es capaz de fijar y neutralizar los microbios, y de disolver todos los elementos, o sales minerales, de la tierra, es lógico suponer que bebida directamente como se encuentra en el mar, y aunque no pase por ningún proceso artificial y tecnológico, no puede ocasionar ningún problema a quien la ingiera por vía bucal, o por cualquier otra vía debida y profesionalmente administrada, tal como lo demostró René Quinton.

La mayoría de los estudios sobre los metales pesados del agua de mar se realizan con muestras procedentes de sedimentos marinos, ya que disueltos es difícil conseguirlos en concentraciones que sean tóxicas, salvo en lugares de alta

contaminación cercanos al mar, como lo son las plantas que refinan petróleo y que no acatan los controles y normas internacionales de la preservación del ambiente.

De todo lo comentado anteriormente dan testimonio innumerables personas después de haberla ingerido por más de un lustro. Entre esas personas se incluye el doctor Ángel Gracia, autor de este libro.

Pozos

Obtener agua de mar de pozos construidos cerca de la orilla de la playa, desde 10-50 metros, es otra alternativa para los que busquen una *“esterilidad tradicional”* –para nosotros innecesaria– en el agua de mar. Los manantiales de la corteza terrestre surgen espontáneamente y las personas beben su agua sin ninguna preocupación, por el contrario, consideran que esas aguas de manantial, así como el agua potable que sale por los grifos de sus casas no ofrecen peligros sanitarios. Efectivamente, el agua de mar obtenida en un pozo cercano a la orilla del mar, estará esterilizada dentro de los parámetros sanitarios exigidos y aceptados por todos los países del mundo. El agua de estos pozos se filtra a través del cuarzo de las arenas subterráneas dando una calidad equivalente a la que se obtendría con un filtro de porcelana. Esta técnica se utiliza para obtener el agua de los aquariums de todo el mundo. Caso del aqurarium de Barcelona, España.

Por lo tanto, es una de las aguas de mar con mayor garantía, para los que siguen los patrones tradicionales de la bacteriología impuestos por conceptos basados en la *medicina pasteurizada* o tradicional. Los peces de los acuarios de los museos, viven en aguas de mar filtradas por las arenas subterráneas lindantes con los pozos.

Laboratorios

No hay muchos laboratorios en el mundo que procesen agua de mar. En Europa hay varios que lo hacen, y en Almoradí, Alicante (España) hay uno pionero sobre este tema, Laboratorios Quinton, que presenta el agua de mar en forma isotónica e hipertónica, para uso oral y tópico.

Los laboratorios obtienen la material prima en determinados lugares del océano, los **vortex**. Desde el punto de vista de la característica **panatómica** del agua de mar, no debería ser muy significante el lugar de su obtención. Si un litro de agua de mar tiene las mismas características cualitativas básicas en cualquier punto de los océanos, no

tendría que ser tema de mucha preocupación el lugar de procedencia de ese agua de mar. Al comentar el problema de la contaminación nos extenderemos sobre el tema.

Los laboratorios están obligados a seguir unas normas sanitarias muy estrictas que en Europa dicta la Comunidad Europea y en USA la FDA (oficina federal americana de drogas y alimentos). Los controles son más estrictos para el agua de mar que para el agua potable de consumo casero, tal como lo discutiremos posteriormente. Todavía en Europa no se permite el uso oficial del agua de mar por vía parenteral.

Conservación del Agua de Mar

¿Se pudre el agua de mar?. ¿Cuánto tiempo dura el agua de mar, en buenas condiciones, después de ser recogida en el mar?. ¿Se debe conservar en la nevera?. Estas son preguntas muy lógicas de las personas que desean conocer el agua de mar para usarla en beneficio de su salud.

De la misma manera que difícilmente un jamón o un bacalao se ''echan a perder" –no se pudren–, aunque no estemos hablando de los mismos alimentos, el agua de mar **NO** se puede pudrir. El poder desactivador de las bacterias encargadas de descomponer los alimentos lo tiene la sal, y ese poder actúa efectivamente sobre la carne de todos los vertebrados, tanto marinos como terrestres. Por lo tanto, no se echa a perder el agua de mar, aunque **no** se tenga en la **nevera**. El agua de mar, además de ser el líquido más abundante del planeta, es el más seguro de almacenar por tiempo indefinido a temperatura ambiente. De no ser así el mar sería el **estercolero** más grande del universo. Nosotros hemos comprobado personalmente que hasta por ocho meses el agua de mar recogida en las playas de Tarragona y Miami, permanecieron potables a temperatura ambiente. Sabemos que en un laboratorio de Alicante hay muestras de agua de mar conservadas desde la época de René Quinton. Repetimos el agua de mar se conserva indefinidamente a temperatura ambiente, desde los polos al trópico.

Una vez colectada el agua de mar y pasada por filtros de porcelana de 0.22µ el agua permanece inalterable indefinidamente. Y no importa si el agua de mar se conserva en nevera o a temperatura ambiente. Nuestra experiencia personal, en varias partes del mundo, va a más de ocho meses de conservación en contenedores de plástico de unos tres litros y a la temperatura ambiente en época de primavera a verano. Algo que podrá comprobar el lector, no importando que el agua haya sido recogida en <<la esquina de cualquier playa, la que le quede más cercana>>.

Aprendiendo a beber agua de mar

Cuando a una persona se le menciona la posibilidad de beber agua de mar, lo primero que hace es recordar el primer trago de agua que involuntariamente se tomó en la playa cuando una ola le sorprendió con la boca abierta y, sobre todo, el sabor intensamente salado del agua y la tos que le dio. La reacción, casi siempre, es de rechazo. Pero, ?recuerdan sus reacciones la primera vez que probaron un cigarrillo, un sorbo de coñac o de whisky?. Un indígena del Amazonas come gusanos, culebras y mono, y un "civilizado", come espaguetis, paella y helados. A cualquiera de los dos le repugnaría la comida del otro. Pero, cada uno aprendió a comer lo que tenía a su alrededor. Aprender a beber agua de mar no es más difícil que comerse una paella o un lomo aderezado para un "civilizado"; o un sabroso y mantecoso gusano para un indígena del Amazonas.

Si a un bebé que nació de una madre que bebía agua de mar durante el embarazo, se le lleva a la playa, podrán observar que moja sus deditos en el agua de mar y se los lleva a la boca. Recuerda que en el vientre de su madre el 94% de su volumen corporal era agua de mar, por lo tanto la saborea con fruición. Un niño aprende todo inmediatamente. Copia el comportamiento de sus semejantes más próximos. Pero, "loro viejo no aprende a hablar". Sólo la motivación muy extrema, puede ayudarnos.

Por ejemplo, si una persona se va embarcar en la aventura de meterse en una balsa para atravesar un estrecho y tiene posibilidades de fracasar en el intento, de la misma manera que aprende a manejar una brújula, debería de aprender a beber agua de mar. ¿Cuántas vidas se hubiesen podido salvar?. ¿Cuántas se pueden salvar todavía?.

Nuestra recomendación para aprender a beber el agua de mar, es que lo haga poco a poco. Primero la prepara isotónica, es decir, 2 partes de agua de mar por 5 de agua de manantial, o de botella. Hasta completar la cantidad de un vaso grande. Si le añade limón al gusto, el sabor, con algo de imaginación, puede parecerle recordar que está ingiriendo ostras. Si lo hace antes de las 3 comidas, podría seguir pensando que es el aperitivo. En la medida en que se vaya acostumbrando, es bueno ir poniendo más agua de mar y menos agua potable. Cuando llegue a mitad y mitad, estará en la fase de

lo que se llama agua de mar tipo “duplase”. Y cuando se haya acostumbrado bébala directamente, con o sin limón. Y si va a la playa, haga buceo y bébala directamente.

Si recoge agua para llevarse a casa recójala en un recipiente de plástico. Evite el agua de la superficie del mar porque pudiera contener gasolina o grasa de las embarcaciones cercanas. La grasa y la gasolina siempre están en la superficie. No se olvide de leer los temas sobre la contaminación, y las propiedades y características del agua de mar incluidas en este libro, así como la forma de su obtención en el mar, los pozos y laboratorios.

Cómo beber el agua de mar y cuando

En La DIETA del DELFIN, la dieta que aparece detallada en otra parte del libro, se especifican los ***“cómo–cuando–cantidad–tiempo”*** beber el agua de mar de acuerdo a los objetivos que se persigan. Desde la pérdida de peso intensa en base a la técnica del *“Náufragio Voluntario”* al mantenimiento de la salud de acuerdo al *“Derecho a Vivir y Morir Sanos”* que todos deberíamos tener, pero que por culpa de la falta de libertad de la medicina nos lo tiene negado el sistema de salud que sufrimos. Lo importante es que la sopa marina, de la que hemos dado sus características, aportará todos los minerales que necesita el organismo de la A (aluminio, Al) a la Z (z-cinc, Zn), por lo que **mezclar** el agua con jugos, aguas, limón, sabores distintos, etc., etc., permitirá que se nutra integralmente, a nivel mineral, quien la beba. Si la bebe **directamente** en el mar, además, se nutrirá con el fito-zooplancton y el material particulado que contiene cadenas de carbono, ADN y todos los macronutrientes y vitaminas en la forma orgánica, biodisponible y alcalina originales. Y se puede beber fría, caliente o templada. Al gusto. Si se hace ejercicio mezclada con agua dulce al 2x5 permitirá inmediatamente recuperar los electrolitos perdidos a través del sudor.

El agua de mar se puede beber a cualquier hora, siendo aconsejable que se haga 20-30 minutos **antes de las comidas** principales. Y en la proporción de 2x5, a cualquier hora.

La **cantidad** recomendada es de medio litro diario, después de haber seguido las normas del aprendizaje.

Debe ser **durante** toda la vida. El agua de mar ingerida por los niños permitirá suplir las necesidades del crecimiento óseo aumentando la densidad mineral de los huesos, especialmente, en las extremidades –epífisis– de los huesos largos; con los que

se hará prevención contra el raquitismo y la atrepsia infantil. Y en los mayores, con una adecuada nutrición alcalina –evitando lácteos– y la exposición racional al sol, se prevendría la **osteoporosis**, tanto en la mujeres como en los hombres.

¿Cómo se hidrata un mamífero marino?

En la Facultad de Biología de la Complutense, el edificio más alto de ese centro docente madrileño –piso 15o- fue un chiste descomunal la contestación que me dieron a una pregunta, después de que peldaño a peldaño, escalé sus pisos, del 9 al 15o preguntando:

P. ¿Cómo se hidratan las ballenas del grupo misticeta?. La contestación fue:

R. Hombre, pero cómo "c.ñ.o" vienes a hacer esa pregunta aquí que no tenemos mar, vete a la Universidad de Barcelona que allí si tienen mar y te podrán contestar. El biólogo tenía razón. Felizmente, en el Departamento de Fisiología de Universidad de Barcelona me dieron la respuesta.

Seguramente, la mayoría de las personas que nos están leyendo pensarán que son exageraciones mías o que actúo irresponsablemente. Lo cierto es que no hace tanto tiempo, quizás 10 años atrás, yo mismo hubiese pensado que lo que hoy cuento son fantasías de una mente perversa. Pero, no. Son realidades que he vivido y de las que tengo todas las pruebas con nombres, direcciones y hasta correos electrónicos y teléfonos. Cuando se hace periodismo de investigación y denuncia, como el que yo he practicado y practico, las pruebas, tienen que estar muy bien soportadas.

Cocinando con el agua de mar

La manera más fácil para beneficiarse con el agua de mar es cocinando todo aquello que precise agua para su cocción. Utilizarla en la proporción 2x5. Con ello se evitará el uso de la **sal de cocina química**, a la que los nutricionzotas y cardiólogos le han declarado la guerra. Especialmente en el caso de los hipertensos. Contra todos los mitos y dogmas científicos –repetimos– el agua de mar es diurética, por lo que no tiene ninguna contraindicación su uso. Los hipertensos podrán comer con *"sabor orgánico"* su alimentos.

Especial sabor se le dan a los arroces cocinados con agua de mar sobre todo a las paellas marineras. El sabor de los mariscos se debe a que en los camarones, langostas, mejillones y similares, el agua de mar es completamente hipertónica, no

isotónica como en todos los vertebrados, incluidos los peces. De ahí el **sabor marino** característico que los mariscos les dan a las paellas.

Dientes, fluor, boro y agua de mar

Si los niños y los adultos después de cepillarse los dientes al término de cada comida hacen un buche de agua de mar, que pueden dejar en la boca enjuagándola por un par de minutos y luego tragárselo, estarán previniendo las caries dentales. El agua de mar mantendrá el pH alcalino en la boca combatiendo las causas de las caries, además de que les proveerá del fluor, boro, fósforo y magnesio imprescindible para la fijación en los dientes del calcio, éste en las forma de citrato, carbonato y fosfato cálcico. Cualquier observador se dará cuenta que la mayoría de las pastas de dientes anuncian que contienen fluor y además un desinfectante que es el peróxido o agua oxigenada. Los dentríficos, por lo tanto, ofrecen fluor, pero en la forma químico-tóxica. El agua de mar aventaja a los productos químicos proporcionándole a la dentadura una nutrición orgánica y biodisponible. Además, el agua de mar desinfecta y desinflama la cavidad bucal gracias al fenómeno de la **ósmosis**. En cualquier dolor dental (los días festivos son los *"mejores"*) un buche de agua de mar cada dos horas aliviará, casi instantáneamente, el dolor, mientras llega el lunes para visitar al odontólogo.

Boro: Se necesita en muy pequeñas dosis, unos 3mg. por día. Tiene influencia en el sistema óseo. Es importante en la absorción de la vitamina D, el calcio, el fósforo y el magnesio, minerales relacionados con la fortaleza de los dientes, el crecimiento **óseo** de los **niños** y con los problemas de la **osteoporosis** de los **adultos**. También interviene en la producción de **músculo** por su influencia anabolizante sobre los esteroides orgánicos. Se encuentra en los vegetales, en los granos, nueces, manzanas, peras, uvas y zanahorias. Y, desde luego, en el agua de mar.

Cirugía holística del estómago. Soluciones mágicas

No hay muchas vueltas que darle a la cabeza, o comer menos y hacer más ejercicio, o comer tanto como se gasta con el ejercicio para conservarse equilibradamente y sin subir ni bajar de peso. Si comemos más de lo que quemamos, seguiremos engordando.

Soluciones mágicas y cirugía holística: entre las modas más sofisticadas está la de **"operarse el estómago"**. Hay otras como a la **"dieta de la vaca"** y la del **"limón"**. Cada una con sus características anecdóticas.

Las consecuencias de las cirugías bariátricas tienen pronósticos poco seguros. El caso del futbolista argentino Maradona es patético. Después achicarse el estómago en una famosa clínica de Colombia, resulta que el pibe ha vuelto a tener sobrepeso, por lo que necesita una cura mental en Suiza. Noticia aparecida en la prensa del 25 de marzo del 2007. Este es el caso que por la publicidad que genera más se conoce, pero la cantidad de casos desconocidos que ha resultado en fracaso, es incalculable; además de los que han tenido consecuencias nefastas, porque no es lo mismo operar a una persona sana, por ejemplo de una fractura ocasionada en un accidente de tráfico, que a un obeso que, por serlo, ya es un enfermo, posiblemente, hipertenso, aterioesclerótico, diabético y con colesterol alto y otras enfermedades producto del fracaso de la medicina contemporánea.

Lo único que puede "entrenar" a un estómago a "quedarse pequeño" y con ello darle a su dueño la sensación de plenitud y por tanto la orden de dejar de comer, es la cirugía holística, o mental. En el cambio de estilo de vida, imposible sin la asistencia integral, daremos más información sobre este tipo de "cirugía", al igual que los tips para mandarle mensajes al cerebro de que ya estamos satisfechos y que debemos dejar de comer. Es posible entrenarse para tener un "estómago chiquito" sin cirugías hospitalarias y riesgos innecesarios, además de perjudicar nuestra economía sin necesidad alguna.

Dieta del limón: una persona harta de visitar a los dietistas, "nutrólogos", médicos, fisioculturistas y a los brujos de moda, y probar con todas las dietas promovidas por, la televisión, las revistas del corazón y los libros, dijo que lo único para acabar con la barriga es el limón…o sea pasarse una lima bien grande, un "limón" por el abdomen.

Aplicaciones del agua de mar

Ayuno y desintoxicación hídrica

Innecesarios el ayuno y la desintoxicación hídrica si se cumplen las normas sencillas y del sentido común que son los basamentos del concepto de **Asistencia Integral**. Teórica y prácticamente, si somos capaces de mantener la **homeostasis**, o equilibrio en el "Sistema de Regulación de Base de Pischinger" (SRBP), y que las constantes del pH –alcalinidad 7,365– y la temperatura –tº– no se desequilibren, ni el ayuno, ni la desintoxicación son necesarios. Seguramente mis colegas que promueven este tipo de *"terapias"* no estarán de acuerdo conmigo. Pero, es que nadie que esté

vendiendo algo (hierbas y sus primos) va a estar de acuerdo con un loco que diga que tenemos *"derecho a vivir y morir sanos"*, pero **gratis**.

El ayuno es una norma muy recomendable para las personas intoxicadas tanto celular como mentalmente. Ya que el estrés celular y mental es la causa de la rotura del equilibrio fisiológico en el SRBP, donde se cumulan los radicales libres que el REDOX, u **oxido-reducción** automática del organismo, no ha podido controlar. El organismo en el proceso metabólico celular **oxida** y genera **radicales libres** (H+) por la pérdida de electrones y energía (proceso oxidativo) que, automáticamente son neutralizados en la **reducción** con la ganancia de esos mismo electrones y energía. O sea, que reducción actúa como un **antioxidante** orgánico que mantiene al organismo en equilibrio, es decir, saludable; y, por lo tanto, con un pH alcalino (7.37 - 7.47). Cuando se acumulan los radicales libres en el organismo, éste se intoxica, a la vez que se desequilibra el SRB de Pishinger, con lo que la salud se perturba y aparece la enfermedad. El desequilibrio orgánico es la consecuencia de la desnutrición que deja de aportar los elementos imprescindibles para el correcto y equilibrado funcionamiento del organismo.

Durante el ayuno el organismo produce energía quemando grasas y productos de desecho como el ácido láctico, residuo de la combustión de la glucosa con el oxígeno que inhalamos durante la respiración. Al hablar de toxinas eliminadas por el ayuno estamos, fundamentalmente, refiriéndonos a los productos de desecho que el organismo elimina normalmente por la respiración –CO2–, la orina, las heces, el sudor y algunas mucosas que limitan con la piel. Todos esos productos son ácidos. Y como todas las enfermedades son ácidas, si alcanzamos la alcalinidad fisiológica, estaremos libres de toxinas. Los ayunos en el naturismo, generalmente, van precedidos de una limpieza de colon. Limpieza que el **agua de mar** garantiza de una manera orgánica y exitosa. Sin la necesidad de recurrir a los famosos lavados de colon, vía anal con irrigaciones molestas y desagradables.

Ayuno hídrico con agua de mar. En un ayuno hídrico donde se utilice el agua de mar, como sucede en los **naufragios voluntarios**, las personas se sienten estupendamente de humor, porque no pasan **hambre**. Se nutren celularmente. Por lo tanto, las células que son junto con el estómago las que encienden la alarma del hambre –grelina– en el hipotálamo, están apagadas por la nutrición celular que les proporciona la sopa marina.

El ayuno, especialmente el hidrológico, impide la acumulación de radicales libres (el agua es alcalina y anti-oxidante), a la vez que estimula los mecanismos de **autorreparación** que, automáticamente eliminan los radicales libres (H+, ácidos) con la colaboración de las dietas hidrológicas presentadas en la forma de caldos, jugos o zumos, de vegetales que, básicamente, son alcalinos ya que casi todo su contenido es agua mineral alcalina. Los ayunos dirigidos y practicados en ambientes bucólicos, son de gran eficacia ya que el proceso holístico fortifica y relaja el espíritu, la mente y el cuerpo.

La **dequelación** es otra de las consecuencias del ayuno. Al alcalinizarse el medio interno, incluidos los canales intersticiales y tejidos y conductos arteriales, los depósitos de calcio neutralizadores de la acidez de la inflamación –ateromas incluidos– se "disuelven" bajo el efecto "dequelativo" de los minerales orgánicos del agua y los jugos vegetales preparados con ella. En caso de usar el agua de mar de mar la dequelación la protagonizan los minerales orgánicos, biodisponobles y alcalinos que contiene la sopa marina.

El poder alcalino del agua, la supresión de los alimentos ácidos, la paz espiritual que relaja y el ejercicio moderado, generalmente de raíces orientales con danzas y tai-chi, favorecerán la **autorreparación** –auténtico milagro– y el equilibrio, la homeostasis.

Hipertensión arterial y agua de mar

Peter Rothwell, de la Clínica Neurológica de la Universidad de Oxford, refiriéndose a la hipertensión, daba a conocer en mayo del 2007 que: <<La hemorragia cerebral es una causa de discapacidad y de muerte importante en los países desarrollados, y los **tratamientos** que existen en la actualidad **no son muy eficaces**, por lo que se considera que la **prevención** de la **hipertensión** es básica para evitar la enfermedad>>. Y continuaba: <<Sin embargo, cada vez la población es más mayor y se usan más tratamientos **antitrombóticos** que pueden **favorecer el sangrado cerebral**… Los fármacos antitrombóticos, como la **aspirina**… no están exentos de riesgo>>, finalizó Peter.

En la práctica, una de las preocupaciones más grandes de la mayoría de los científicos, médicos y de muchos pacientes, es la relación entre la hipertensión y la sal de cocina, o **sal química**, el NaCl. Cosa muy bien conocida, pero que no se compagina con el sentido común y, sobre todo, con los **hechos**. Es bien sabido que a cualquier enfermo de corazón, especialmente con insuficiencia cardíaca, o de hipertensión arterial

alta, lo primero que se les suspende y prohíbe es la **sal común**. Es también muy común que se asocie a la sal de mesa con la sal marina o del mar. Cuando la diferencia es que el cloro, Cl, y el sodio, Na, del mar **son moléculas orgánicas separadas**. Por lo tanto no tienen nada que ver con el concepto de la sal mineral o química. En el mar, repetimos, no hay sal común, lo que hay sodio biodisponible y cloro biodisponible

El agua de mar que mantiene su "sabor salado" por el sodio, tiene **efectos diuréticos y laxantes**, gracias a los coloides disueltos en ella que estimulan la diuresis y facilitan la defecación. Lo que beneficia a las personas con hipertensión, la mayoría de las cuales ,además, padecen de obesidad, ya que alivia la sobrecarga de líquidos que son eliminados con mayor facilidad.

En 1911 Vincent descubrió que el nefrón, la unidad renal encargada de depurar la sangre (cada riñón tiene un millón de nefrones) funciona como una bomba de **contraósmosis** en la que son imprescindibles cantidades de agua y de elementos coloidales en las cantidades óptimas biodisponibles que suministra el agua de mar hipertónica. En 1932 Jean Jarricot ya había comprobado que el riñón elimina dos veces más orina, en volumen y sólidos, después de una inyección subcutánea con agua de mar, que con la misma cantidad de suero filológico.

En mi experiencia personal hemos podido comprobar que la cantidad de orina que una persona elimina después de la ingesta permanente de agua de mar (vía bucal), aumenta considerablemente. La cantidad de orina excretada y la necesidad de orinar es muy similar a la que experimentan los individuos que beben mucho café, o ingieren demasiada cerveza. El efecto es similar cuando el agua de mar se inyecta por vía endovenosa. Especialmente, en casos donde se ha hecho por cantidades considerables. Recordamos que todos los trabajos de Quinton, en animales y humanos, se hicieron con agua de mar isotónica. Los nuestros, lo ratificamos, han sido con agua de mar hipertónica, o sea, directamente recogida del mar en concentración de 35g de sales marinas por cada litro de agua de mar.

Con una ingesta de 3 vasos de agua de mar hipertónica diarios, unos 500cc o medio litro, la cantidad de orina que se elimina aumenta entre 700-900cc, según nuestra experiencia personal.

Osteoporosis y artritismo

La mayoría de la población adulta padece de artritismo, a veces, hasta en varias articulaciones –rodillas especialmente- por culpa de la osteoporosis. Cuando la acidez del organismo reclama **calcio** para alcalinizar el medio y equilibrar el **pH**, lo busca en las partes dístales óseas –epífisis- lo que provoca un "desgaste" del hueso por desmineralización del calcio –osteoporosis-, con lo que los cartílagos y los meniscos de las articulaciones comienzan a sufrir las consecuencias de la acidez y los huesos se vuelven frágiles y propensos a las fracturas –cuello del fémur-. Esto provoca un inflamación de la articulación –artritis- con su consiguiente dolor y alarma.

Cada vez que una persona en estas condiciones, por ejemplo, bebe **leche**, o **café**, o come queso, le está dando "bocaditos" a las articulaciones de sus huesos para robarles calcio para compensar la acidez que producen estos alimentos. Como consecuencia, los huesos se debilitan cada vez más. No importará la cantidad de fármacos químicos que le recomienden su médico o el vecino de al lado. Además los químicos más socorridos -esteroides, **cortisona**- también tienen la virtud de provocar osteoporosis y otras cosas peores, como atrofia de las glándulas suprarrenales con todas sus consecuencias. Las infiltraciones articulares con cortisona son la panacea más usada por la mayoría de los reumatólogos y traumatólogos, que muy poco se ocupan del pH de sus pacientes.

De otra parte, cuando no se utilizan los esteroides, pero se usa otro tipo de antiinflamatorios, los problemas gástricos, incluidas las úlceras estomacales, se presentarán inexorablemente.

Lamentablemente, el tema del pH y de los alimentos ácidos y alcalinos, tampoco es muy bien conocido por muchos de los profesionales dedicados a las terapias complementario-alternativas. De la misma manera que muchos de esos profesionales desconocen que el 70% de volumen de un organismo es agua de mar.

Osteoporosis, "gimnasia sueca" y "spas"

El 90% de los mayores de 60 años padecen de osteoporosis. Y el 100% de los obesos, a cualquier edad, tienen lesiones articulares que son desencadenantes de una futura osteoporosis a corto, o mediano plazo. Motivo por el cual, será imposible que los prelongevos vayan a realizar una actividad física minima que tenga efectos beneficiosos para su salud, por culpa de que sus dolores articulares no lo van a permitir. No es lo

mismo ejercitarse para prevenir las enfermedades o conservar la salud, que hacer ejercicios de rehabilitación sentándose en una silla, o paseando por el parque, o metidos en una piscina a la que pocos tienen acceso. Tampoco hay que ejercitarse como si fuésemos a competir en una Olimpiada. El ejercicio físico se debe practicar racionalmente, y no empíricamente, como lo recomienda el cardiólogo Valentín Fuster basado en los métodos de la época ancestral de la “gimnasia sueca” sin tener en cuenta los modernos ejercicios aeróbicos del sueco **Per Olaff Astrand**, que se fundamentan en el consumo de oxígeno según la fórmula del 70% de la MFC y la activación de las **valencias físicas**. Este libro abunda sobre el tema de la actividad física, para que sea practicada sin cortapisas de las condiciones que son exigidas para ser miembros de clubes, spas (**SPA viene del latín Solus Per Aquam**), piscinas y similares. Por el contrario, mi tesis es que el ejercicio se practique en la mera calle o en cualquier parque, para de esta manera, gratis y fácilmente, obtener un **consumo de oxígeno** (VO2) mínimo indispensable para gozar de la salud por la que tanto “brindamos”. Al aire libre la espiritualidad se eleva con sólo mirar al cielo y contemplar las nubes. Sugiero a los principiantes que el ejercicio físico lo comiencen “poco a poco”. Daré normas para hacer el ejercicio racionalmente y, además, para autoevaluarlo fácilmente de acuerdo a la edad de cada quien. Es oportuno recordar que los astronautas en el espacio hacen bicicleta estacionaria para no perder densidad en la materia ósea de su esqueleto. El ejercicio desarrolla los músculos y elimina grasas, además de estimular la producción de defensas-anticuerpos.

Repetimos que todas las enfermedades son la consecuencia de la **desnutrición**; su denominador común es el **binomio desnutrición/inflamación.** La recuperación de la salud perdida por la lista enumerada anteriormente, solamente se logrará si se cumple con la autodisciplina del **cambio de un estilo de vida** a través de la **Asistencia Integral** inspirada en *La Dieta del Delfín* –no hay *pildoritas mágicas*. Los mecanismos de la acción del agua de mar se basan en sus 3 EJES, que recomendamos repasar para comprender mejor los beneficios del agua de mar y de esta manera recuperar la salud perdida. La inflamación causa del **dolor** (luxación de tobillo) desaparece, sintomáticamente, con el agua de mar, gracias a la acción del fenómeno de la **ósmosis** que desinflama y que, además de poseer propiedades **nutritivas** de los tejidos circundantes a las lesiones (equilibra la homeostasis perdida), tiene acción **desactivadora** de los microbios terrestres.

La piel como soldado defensivo de primera fila del Sistema Inmunológico, sufre las consecuencias de la desnutrición física y mental, la holística. Los problemas de cualquier órgano, incluida la *"mente"*, muchas veces se reflejan en la piel. Son manifestaciones o síntomas de enfermedades cuyas causas son ignoradas por los facultativos. Hay veces en las que la piel es un libro abierto, por ejemplo, en el caso de su color amarillo (ictericia) por culpa de un trastorno del hígado; o en el caso de la palidez anémica por falta de hierro. Un enfermo crónico tiene una piel deteriorada. Las *"alergias",* otro de los caballitos de batalla que producen mucho$$$ "verdes" a los especialistas, se manifiestan en la piel. Independientemente del tratamiento que se les haga, son la consecuencia de la desnutrición.

Cuando la gente va a la playa*, "al mar",* mejoran su problemas cutáneos. La playa *"a todo el mundo le va bien"*, y cualquier habitación frente al mar es un lujo que pocos pueden disfrutar y todos ansiamos. Pero, solamente con *"estar"* frente al mar, respirando su atomizado aire, se **nutren** el cuerpo y la mente. Y, en consecuencia, ese relajamiento nutritivo tiene efectos físicos y mentales que le permiten al organismo **autorrepararse**, gracias a su poder milagroso: la capacidad vital. Capacidad vital que es entorpecida por las recetas médicas que sólo buscan el alivio de los síntomas, olvidando las causas de esos síntomas que están en la **desnutrición física y mental**. El mar lo cura todo, dijo Platón. Y el agua de mar bebida, y frotada sobre la piel, cura los problemas que los dermatólogos complican para beneficio de sus bolsillos. Si al agua de mar se añaden los complementos de la asistencia integral que ofrece *La DIETA del DELFIN*, los problemas de la piel desaparecen.

"Esnifar" agua de mar por los dos huecos de la nariz, limpia y purifica completamente los **senos nasales**. Quien lo haga preventivamente, todos los días por la mañana, le garantizamos que durante el día y la noche (24 horas) no va a tener mocos en su nariz. El agua de mar actúa casi como un *"detergente"* que barre con todos los obstáculos de los conductos nasales. El motivo por el que actúa de esta manera es el de siempre, por la **ósmosis**. Al ser el agua de mar una solución hipertónica, el "líquido congestivo" que hay en los senos nasales, causados por agentes externos o internos, y que en 99% es agua isotónica, al contactar con el agua de mar esnifada, que es hipertónica, activa un efecto descongestionante sobre las mucosas ya que, gracias al fenómeno de la ósmosis, la solución marina absorbe el agua de los tejidos nasales

congestionados, produciendo un efecto que no logran ni los esteroides, ni los antihistamínicos que, además de ser tóxicos, son adictivos. El efecto es sensacional.

En los casos de las **otitis** el agua de mar actúa de manera similar. Tanto en las sinusitis, como en la otitis pudiera haber microbios complicando la situación congestiva con infecciones graves. Por el mismo fenómeno de la ósmosis los microbios serán inactivados por el agua de mar.

En casos de **gingivitis**, o de infecciones dentales, el agua de mar tendrá el mismo efecto. Aunque hay casos dentales en los que solamente se consigue un alivio temporal, como ya indicamos; por lo que es imprescindible asistir al profesional para que actúe quirúrgicamente. Como medida preventiva, lo repetimos, recomendamos hacer buches con agua de mar después de las comidas y haberse cepillado los dientes. Personalmente, y para mayor comodidad, me cepillo los dientes con jabón de cualquier tipo y en cualquier lugar, incluidos los aviones.

En las **luxaciones** de tobillo, o esguinces, consecuencia de doblarse el tacón de los zapatos de las damas (en futbolistas también) la respuesta de "baños con agua de sal" son famosos en la cultura de nuestro pueblos. Lo que no son tan conocidos son los resultados beneficiosos del uso de lavados vaginales con agua de mar en los casos de pólipos y fibromas vaginales, aplicados tan pronto se detecten. Si usted consulta con su médico y éste aplica el sentido común, por más ignorancia que tenga sobre el agua de mar, le debería autorizar la inundación de su vagina con agua de mar 4 veces al día durante 20 minutos. En menos de un mes esos *"bultomas"* vaginales habrán desaparecido. Pero no olvide continuar con la Asistencia Integral de la La DIETA del DELFÍN.

Marinceúticos y Mitos científicos

Reuniones científicas irónicas

En un seminario celebrado en diciembre del 2001 en North Carolina, USA, y organizado por el *National Institute of Environmental Health Sciences y la National Science Foundation (Insituto de las Ciencias de la Salud Ambiental y la Fundación Nacional de la Ciencia)*, se dijo que los científicos publicaban 100 trabajos anuales sobre Marine Pharmaceuticals (Medicamentos de origen Marino) y que el mar estaba de moda, especialmente para investigar anticancerígenos, antibióticos e inhibidores de las enfermedades degenerativas. Gran cantidad de laboratorios farmacéuticos están

investigando los **Marinceúticos**. O sea, el Poder Curativo de los océanos. Todo lo cual se confirmó en Miami en otra reunión similar celebrada en el aula magna de Rosenstiel School of Marine and Atmospheric Science (RSMAS), de la Universidad de Miami, en la que participé. Un ejemplo de lo dicho son las investigaciones de la Universidad de Harvard sobre el Cartílago de Tiburón. ¿Y de donde sacan los tiburones y los peces, las algas, los corales, y otros habitantes marinos las propiedades que tanto desean los científicos capturar?. Indudablemente del denominador común que les rodea y nutre: el agua de mar. Agua de mar abundante, gratis, que no se puede patentar y que contiene todos los ingredientes para dar origen a los medicamentos que los científicos, repetimos, desesperadamente ansían descubrir. A la mayoría de estos investigadores marinos una gota de agua de mar no les deja ver la inmensidad del océano. Y no hay peor ciego que el que no quiere ver.

94% del volumen de un bebé fue agua de mar

En el útero un bebé es 94% agua de mar isotónica. La vida se originó en el agua del mar, y la primera célula surgió del mar. Son hechos aceptados universalmente. Una célula del año 2007 tiene las mismas necesidades nutricionales que la primera célula aparecida, aproximadamente, hace 3.800millones de años. En el mar siguen estando los mismos nutrientes que conformaron la primera célula. Aquélla célula, dentro de su membrana que le aislaba del exterior a manera de una fortaleza, conservó el agua de mar que le rodeaba. Un agua que contenía y contiene hoy mismo, lo repito, proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales dispersos en una concentración isotónica de 9gr x 1l. En su ADN tenía toda la sabiduría y la información necesarias para reproducirse indefinidamente, a su imagen y semejanza, y continuar originando más vida, tanto en los animales como en las plantas. Es indudable que hace 3.800 millones de años, según los descubrimientos de Quinton, la concentración de minerales en el mar era más diluida e isotónica de 9gr/1L, comparada con la concentración hipertónica de hoy en día de 35gr/1L.

Llama la atención que científicos como el Dr. Mao, “Secrets of Longevity”, admitan que un bebé, antes de nacer, en el útero nada en agua de mar. Pero, Mao es incapaz de darse cuenta que el 70% del volumen de ese bebé será toda su vida agua de mar isotónica, fenómeno que Mao ignora olímpicamente.

Metales pesados, Perricone y quelación

Cuando Nicholas Perricone menciona en su libro *"Health, Beauty and Longevity"* los temas del <<**material radioactivo** y los **metales pesados**>> que el agua de mar es capaz de inactivar, en realidad, no explica a qué se debe, aunque apunta a que los químicos del fitoplancton son capaces de hacer la tarea de la **dequelación**. Dequelación *"naturista"* sobre la que hacemos un comentario:

El contradictorio **colesterol** ha puesto de moda el uso de una técnica capaz de hacer la dequelación y que se conoce como **EDTA** (etilendietiltetraacetic acid, o ácido etilendietil quadraacético). Con esta técnica el calcio "enganchado", o quelado en la pared arterial es "desenganchado", dequelado, con el EDTA y, como consecuencia, se disuelve el colesterol y la luz de la arteria vuelve a ser tan ancha como antes de comenzar la enfermedad. El problema que presenta el EDTA es que no sólo dequela, o se lleva, al calcio, sino también a otros metales (cobre, hierro, zinc…) que son muy importantes para múltiples funciones co-enzemáticas, como ya se vio anteriormente. Por lo tanto hay que reemplazar el calcio perdido y los otros metales.

Es curioso como la mayoría de las personas envueltas en el tema de la quelación –representan toda una industria- recomiendan tomar como suplemento de reemplazo sales minerales provenientes de corales obtenidos en el Japón. Buscan en el mar, pero en el lugar más complicado.

Recientemente, y según la revista *"The Lancet"*:

<<Se ha comprobado que para mejorar los resultados de los implantes de un 'stent' –la mallita que *destapa* los ateromas en las arterias– sería bueno resucitar al mortífero Vioxx –la superaspirina. La operación de la implantación del "stent" se ha convertido en los últimos años en el procedimiento quirúrgico más frecuente para restablecer el flujo sanguíneo de una arteria obstruida. Tras 'desatascar' el vaso con un catéter con balón en la punta (angioplastia), se coloca una pequeña malla de acero ('stent') para evitar que la arteria se vuelva a obstruir. Pero un buen número de pacientes (entre el 12% y el 27%) tiene que volver a operarse porque la arteria se vuelve a estrechar (reestenosis) tapando parcial, o totalmente, el flijo de la sangre. ***Según el editorial de 'The Lancet'*** *–repicado por el diario madrileño El Mundo de Madrid, agosto 2007–****, los resultados son 'impresionantes', pero plantea algunas dudas sobre la seguridad de esta estrategia.*** La estrategia que se ha planteado para evitar este nuevo

taponamiento (recubrir el 'stent' de fármacos –*recomiendan el **mortífero Vioxx***– que eviten la proliferación de las células en la pared arterial, el motivo de que el vaso se vuelva a taponar) no ha resultado óptima. Algunos datos apuntan a que los 'stents' con fármacos **aumentan las trombosis**>>. Hasta aquí la nota de El Mundo. Queda clara la deshonestidad y el desprecio por la vida humana de los sanitaristas y sus sindicatos. Como solución a estos procedimientos tan "científicos" proponemos que estos genios de la ciencia investiguen y expliquen el tema del **Agua de Mar y Dequelación**, para lo que repetimos:

No hay otro suplemento de minerales más completo para cualquier organismo que el agua de mar. Ni más ignorado. Para suplir los metales absorbidos por la dequelación y para contrarrestar la acidez del medio interno –terreno- no hay que ir hasta el Japón. Se consigue en cualquier mar del mundo en cantidades industriales y gratis. La generosidad del mar es tan incalculable, como ignorada. Y los cirujanos no pueden seguir engañando a la gente haciendo de aprendices de fontaneros. Prevenir esos depósitos que fabrican los ateromas sería el camino honesto. Pero, eso acabaría con su negocio. Son los gremios sanitaristas, las universidades y los políticos los culpables de este fracaso y fraude de la medicina. No nos cansaremos de repetirlo.

Dispensarios Marinos: mayores y niños

Divulgamos las necesidades de los mayores y de los cuarentones, desde el punto de vista de un viejo de 79 con el millaje suficiente como para demostrar que el concepto que discuto en este libro, tiene el soporte de haber transitado ese largo tramo de la vida con una herramienta, la Asistencia Integral, que es válida, práctica y sustentable que, además, hasta es gratis. Sin gastos sanitarios. No discuto el tema desde la óptica de quienes pontifican sobre la salud a *"ciertas edades"* sin, ni siquiera, haber llegado a los 65 años, motivo por el cual no tienen la experiencia de haber vivido en óptimas condiciones de salud durante tanto tiempo. Porque he practicado la salud en base a la Asistencia Integral es que puedo recomendarla, aunque los sanitaristas oficiales la desconozcan y tengan la audacia de autoproclamarse garantes o guardianes de la salud.

Igualmente, me siento en la obligación de difundir la obra de René Quinton (1867-1925), el fisiólogo francés que descubrió las Leyes de la Constancia Marina. Sus leyes le sirvieron para aplicarlas, sobre todo, en la nutrición orgánica de los niños a

través de los **Dispensarios Marinos** que, altruistamente, fundó para salvar a cientos de miles de infantes que estaban condenados a morir por culpa de la gastroenteritis, el tifus, la tuberculosis, las diarreas infantiles y otras enfermedades muy comunes de la época, además del hambre, la miseria y la pobreza. Caso de África, hoy, aunque Clinton y Bush digan que es un virus la causa principal de la mortandad en África y otros países del tercer mundo. Las Leyes de la Constancia Osmótica, Térmica, Lumínica y Marina de Quinton, confirmaron el origen de la vida celular y que todos los seres vivos mantengamos constante nuestro medio interno, o vital, constituido por agua de mar. Quinton demostró y comprobó con sus leyes que el Plasma Marino es el mejor sustituto del Plasma Sanguíneo, aunque la mayoría de los científicos sigan ignorando estos hechos.

Especialistas desinformados

Los enfoques dados por las universidades americanas hacia la especialización, han sido imitados por la mayoría de los países. Los *Tiempos Modernos* de Chaplin nos han llevado, con las excepciones de rigor, no sólo a la deshumanización de la persona, sino a crear profesionales en serie, auténticos robots, en vez de personas de mente abierta. Los especialistas de la especialidades. Es aceptado que los especialistas: **saben casi nada de casi todo y casi todo de casi nada**. Especialmente la mayoría de los científicos especializados en las Ciencias del Mar, a los que **una gota del agua de mar no les deja ver las inmensidad del océano.** Las universidades deberían formar más **profesionales integrales**, en vez de tantos especialistas. Especialmente en el terreno de la salud. Y no dejarse llevar tanto por la política. En una convención un profesional metido a político nos dijo en Miami: **“si el agua de mar fuese tan buena ya se sabría…”**. Pues no se sabe, gracias a que **lo que yo no sé, no existe** .

Ósmosis <<bactericida>> y desinflamante

El fenómeno físico de la ósmosis no es un invento. Es uno de los más elementales principios de la física que nos enseñaron en la escuela cuando nos explicaban cómo una membrana semipermeable que separa dos líquidos de diferente concentración, por ejemplo, uno con más sal de cocina disuelta que el otro, inexorablemente acabarán, esos dos líquidos, teniendo la misma concentración de sal. Por ello, nuestro organismo que contiene un 70% de agua que disuelve todos los

minerales que hay en la Tierra, además de otros alimentos una vez digeridos, es la misma en todas las células de los diferentes tejidos que componen sus órganos. Como ya se ha dicho, esa agua, que es agua de mar isotónica, también ocupa el 94% de todas las bacterias que conviven con nosotros, especialmente en el intestino. Me estoy refiriendo, precisamente, a los coliformes o colis, las salmonelas y 23 bacterias más, además de a trillones de virus, entre ellos los enterovirus, que se multiplican pacíficamente en la materia orgánica de todos los mortales.

Las deshonrosas heces, o excrementos saturados de microbios, de animales y humanos que llegan, inexorablemente, al mar desde la época de los dinosaurios hasta la era actual con las deyecciones de las pulguitas y los elefantes, el mar ha desactivado, sin contemplaciones, a los microbios de procedencia terrestre. Las bacterias tipo coliforme y salmonella, por citar las más "famosas y billonarias", contienen, repito, un 94% de agua de mar isotónica **(concentración de 9g/1L)** que es completamente igual a la del organismo del que proceden. Cuando a través de las cloacas los microbios llegan al mar les recibe un agua de mar hipertónica **(concentración 35g/1L)** que, inmediatamente las desactiva, porque pierden su medio ambiente acuático natural, el isotónico, al tener la pretensión de isotonizar, o rebajar, la concentración del agua de mar hipertónica. Quedan en shock y "desecadas". Y toda la materia orgánica que les acompaña, saturada de los desechos de los alimentos digeridos, queda momificada, o "desecada" y sin vida microbiana, tal como sucede con los jamones y el bacalao cuando los salamos con sal común para su conservación. La ósmosis hace su trabajo y los microbios de procedencia terrestre quedan desactivdos. Los virus necesitan, inexorablemente, permanecer en tejidos orgánicos para convertirse en <<virulentos>>. Y los tejidos orgánicos al llegar al mar quedan inactivados, o "jamonados", o "bacalados". Imposible contaminar el agua de mar con los microbios de procedencia terrestre.

Contaminación imposible del mar

De acuerdo con los diccionarios, hay diferencias entre polución de contaminación.

Polución es: convertir en impuro, ensuciar con desechos domésticos, teñir con desechos industriales, o envenenar algo tan puro y único como lo es el agua de mar, la de los ríos y el ambiente en general.

Contaminación es: convertir algo puro en impuro y sucio, pero a través de agentes infecciosos que corrompen; y agentes infecciosos son aquéllos que transmiten enfermedades.

Rotundamente no estamos de acuerdo con la definición de contaminación. Como un ejemplo del desconocimiento que tiene la gran mayoría de los científicos y sanitaristas del agua de mar está la contaminación, aunque parezca una herejía mi afirmación. Es el primer mito sobre el agua de mar que académica y culturalmente tiene más fuerza. <<El mar está **contaminado**>>. Pocas veces dicen <<el mar está **poluto** (“polutado”)>>.

Sobre la contaminación de las costas, una de las preocupaciones más grandes de los futuros consumidores de agua de mar, hemos abundado en escritos, conferencias y presentaciones en los medios de difusión. He cuestionado las técnicas oficiales, que se basan en la presencia de la inofensiva y “fisiológica” bacteria *Escherichia coli* en el agua de mar a la que los sanitaristas utilizan como **marcador** de la contaminación del agua con heces fecales. Sobre los metales hasta Perricone afirma que el agua de mar los inactiva a través de la quelación.

Miami y la cloaca de la Bahía de Biscayne

Un ejemplo que comprueba lo dicho está en la experiencia que se vivió en las playas de la bahía de Biscayne, situadas en el condado Miami Dade, el día 20 de junio del 2.000, como consecuencia de la rotura accidental de una cloaca que arrojó a la bahía más de cuatro millones de litros de aguas negras por hora, durante casi 3 días. La cloaca era, nada menos, que la receptora de todas las aguas negras del Gran Miami, varias ciudades. Según la versión de un informe oficial de 191 páginas que llegó a mis manos, y no por voluntad de las autoridades sanitarias, refiriéndose a los pormenores del deramme, señala: <<El total de muestras analizadas en la Bahía de Biscayne fue de 435, durante 16 días, obtenidas en 52 puntos diferentes sospechosos de haberse podido “contaminar” con aguas negras. Destacamos que solamente en **dos** de esos 52 puntos de posible contaminación, se obtuvieron conteos de E. coli superiores a los límites tolerables, tal como lo publicó el diario *The Miami Herald* del 22 de junio del 2.000. Uno de los puntos, al día siguiente, y el otro, a las 48 horas de la rotura de la cloaca ya se encontraban dentro de esos límites tolerables. Los 50 puntos restantes permanecieron **indetectables** a la E. coli. Lo que, estadísticamente, demuestra que los resultados

obtenidos con las 435 muestras analizadas en el laboratorio, son realmente contundentes y aleccionadores. Además, **todas** las pruebas de la RT-PCR (Transcriptasa Revertida-Reacción en Cadena de la Polimerasa) para “buscar enterovirus fueron negativas”>>.

Pero, el poder de los **mitos** es incalculable. Hubo un científico, el doctor Mark Harwell, director del Center for Marine and Enviromental Analysis de RSMAS, de la Universidad de Miami, que declaró al mismo periódico y el mismo día que “aunque la contaminación continuase por varios días más, no dañaría ni a la fauna ni a la flora marinas de la bahía”. Y pregunto: ¿por qué?; y también pregunto: ¿por qué no añadió “así como tampoco debería ser preocupación desde el punto de vista sanitario”?. La ósmosis y el ejemplo “populista” del jamón y el bacalao, como que no cala en la élite de los científicos, que no de la Ciencia, la que inexorablemente cumple con el fenómeno científico de la ósmosis.

Desinformación bacteriológica.

Los términos bacteria; bactericida; bacteriostático; antibiótico; antibiotismo; germen; floras saprofita, accidental, permanente, e intestinal; <<patógeno>>, <no patógeno>>; activado, inactivado; neutralizado y similares, los someto a una crítica hecha bajo el prisma del agua de mar como **desactivador** de la **flora microbiana accidental de procedencia terrestre**. Poder que es inocuo para la infinidad de microbios que viven en el agua de mar como **flora permanente** que es imprescindible en la remineralización, y sin la que sería imposible la vida en el planeta. La biomasa bacteriana del mar es incalculable. Según Jed Fuhrman en cada litro de agua de mar hay 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias de inofensivas para la vida animal y humana.

Mayor biomasa del planeta: microbios

Robert Young en su libro “The pH Miracle” hace una serie de consideraciones muy interesantes sobre el origen de los microbios de las que adjuntamos una *“nota al margen”*:

“Originalmente, igual que de una célula primigenia se produjeron el resto de las células, de un hongo, la clamidia, se derivan el resto de los microbios, o *microformas*, a los que les encanta: poco oxígeno, la glucosa, y la acidez que se origina en la

fermentación de ciertos alimentos suministrados a un organismo. Las microformas permanecen inocuas hasta que se les da la oportunidad de alborotarse, momento en el que se dispara la produción de las enfermedades en los humanos y en los animales por culpa de un estilo de vida deficiente en consumo de oxígeno, exceso de hidratos de carbono, proteínas y grasas, y saturación del estrés celular y mental tolerables. Un pH ácido, por debajo de 7,37, facilita la fermentación y la oxidación y corrosión de los tejidos. Por lo que en el acuario celular humano el agua se ensucia y acidifica con lo que los *"pececitos-células"* se enferman. Por lo tanto, para volver a la salud hay que cambiar el agua de la pecera. Ya Claude Bernard, en contraposición a Louis Pasteur, había demostrado que: ***el territorio lo es todo, y que los gérmenes son la consecuencia y NO la causa de las enfermedades***."

"Las microformas viven en paz con su ambiente corporal en todos los seres vivos, hasta que las condiciones cambian y se alteran, momento en el cual las **microenzimas** (micro=pequeño y zima=ser) actúan contradictoriamente, tanto perjudicando con las enfermedades, como favoreciendo a la salud. La habilidad de las microformas de evolucionar, para cambiar de forma y función, depende del ambiente en el que se desenvuelven y a este fenómeno se le conoce como **pleomorfismo** (pleo=muchos y morf=forma). Para Young los glóbulos rojos tienen la propiedad de hacer lo dicho, evolucionar hacia las diferentes formas de células que el organismo necesita en sus diferentes sistemas y órganos (huesos, músculos, nervios, hígado y similares); de igual manera, pero al revés, esas mismas células de los órganos sanos pueden evolucionar y transformarse, negativamente, en microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos). Y Young pone otro ejemplo de pleomorfismo para explicar sus tesis: la posibilidad de que el agua se transforme en vapor o en hojuelas de nieve que no hace variar su fórmula química que sigue siendo imperturbablemente H2O, con lo que su forma depende del pH del ambiente en el que se encuentre la célula". Young sigue la tesis del científico y maestro Antoine Bechamp (1816-1908) sobre los "pleomorfism/microforms".

Si los gérmenes vienen del exterior invadiendo un organismo, como Pasteur dijo aunque luego se arrepintió de ello tardíamente, y el ambiente que encuentran no es propicio para desarrollar sus enfermedades, permanecerán inofensivos en el organismo invadido. Esto explica por qué, en casos de gripe en una familia, unos miembros se enferman y otros no y demuestra que el *"territorio lo es todo"*. Un ejemplo dramático es el

de una especie de amibas (células solas independientes) que se alimenta de bacterias, mientras que otra amiba, que causa la disentería, come arroz. Las dos amibas tienen un ADN específico de su forma. Pero si se les cambia la alimentación –intercambiando la de una por la de la otra– la que comía bacterias, ahora se nutre de arroz y, al revés, la amiba de la disentería ahora se alimenta de bacterias. Este experimento se hizo en una laboratorio utilizando medios de cultivo apropiados en placas de Petri. Es decir, como la especificidad de la forma es responsabilidad del ADN, éste cambia con la forma y hace la conversión. El *"territorio lo es todo"* y el ambiente decide el comportamiento de los microbios. Este fenómeno es más notorio y dramático en el caso del gusano de seda –ciempiés– que se transforma en mariposa en instantes.

En definitiva, somos fábricas de microbios (virus, bacterias, hongos y parásitos) porque contamos con la materia prima para producirlos en nuestras células de acuerdo a la tesis del *"pleomorfismo y las microenzimas" de Bechamp*.

El mito de los gérmenes << patógenos>>

Para la época en que le tocó vivir a Quinton los padres de la fisiología moderna Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Canon y el mismo Louis Pasteur -en su lecho de muerte-, habían coincidido en que el agua del **medio interno** o **terreno**, era el protagonista que definía, de acuerdo con su calidad, la diferencia entre la salud y la enfermedad. Lo que Quinton aportó como nuevo fue que ese medio interno es: **agua de mar**. Mientras que Pasteur había preconizado que "*los gérmenes son la causa de las enfermedades*", los padres de la fisiología afirmaban que lo importante era el terreno, el medio interno, y que **"*la virulencia de los gérmenes no es la causa de las enfermedades, sino su consecuencia*"**. Compartimos con Overstreet que los microbios son nuestros aliados; NO los enemigos; y que son nuestros **inofensivos compañeros de viaje** por el planeta Tierra.

En circunstancias favorables a los microbios –pH ácido y tº hiper/hipotérmica– pueden segregar micotoxinas, o exotoxinas –micotoxina (mico=hongo), exotoxinas (exo=bacteria) y (toxina=tóxico). De todas formas, según Bechamp, ante el trillón de células que diariamente tiene que renovar un humano, el organismo cuenta con el ciclo del carbono (C) que en colaboración con las microformas reciclan los residuos celulares, renovándolos para seguir cumpliendo con sus funciones. Y para que los detritus residuales no se amontonen en el organismo. Es la autorreparación según Bechamp.

Cuando no se hace el reciclaje automático porque hemos ensuciado el medio interno acidifcándolo, lo pagamos con las enfermedades que nosotros mismos hemos promovido con nuestro estilo de vida inadecuado.

Probióticos, prebióticos y mitocondria-ATP

Contra todo lo que se promueve en los medios de difusión contra los microbios, destaca la **moda probiótica** –acidophilus, lactobacillus, bifidus, productores del complejo vitamínico B. Las bacterias y los virus son el enemigo a vencer. Los médicos, los científicos y la gente viven **bioaterrorizados** por estos inofensivos microorganismos sin los que la vida no podría existir. Además son la biomasa más grande del planeta. Imposible derrotarlos. Mas tratan de eliminar y matar y más vuelven a salir. Imposible exterminarlos. Pero, el negocio es grande. **Guantes** de plástico hasta para ir a mear. Hospitales, consultorios, clínicas, policías y secretarias bioaterrorizados enguantados todo el día. Luego, dicen que el plástico es peligroso por su toxicidad. Todo está envuelto en finos plásticos. La tortura de muchos es masoquista. Botellas de atomizadores germicidas en cualquier parte, especialmente, en las mesas de trabajo de las oficinas. Monk quedó pendejo en su manía de utilizar toallitas húmedas y germicidas. Hasta los oftalmólogos andan con sus botellitas atomizadoras. Nadie piensa en el tamaño de un microbio o de un químico tóxico que anda flotando en el aire que respiramos y que nos traspasamos unos a otros como si intercambiáramos fluidos en un acto sexual. Con la diferencia de que lo del sexo es por poco tiempo y el vehículo microbiano es una constante cuando respiramos. En resumidas cuentas estos genios que nos **bioaterrorizan** y que nos exprimen el bolsillo haciéndonos comprar cuanto germicida inventan, se sienten muy seguros de sus inventos porque hasta los médicos se han olvidado de lo que es el Sistema Inmunológico, capaz de inactivar a cualquier invasor de un organismo, si a éste se le **nutre** adecuadamente.

Afortunadamente hay una ola de probióticos y hasta de prebióticos. Los probióticos dicen que son las bacterias que nos ayudan a tener mejor salud. Algo que para muchos va se difícil creer. ¿Bacterias buenas?, imposible dicen. Y los prebióticos serían los que favorecen y son “precursores” de los probióticos, los microbios que promueven la vida. Si hay algún promotor de la vida es la mitocondria, la bacteria que

produce la energía. Sin intercambio de electricidad no es posible la vida. Luego la mejor probió y prebiótica es la mitocondria, la bacteria que motoriza la vida.

Guerra científica anti-vida

En una época donde la **guerra** es el tema con el que nos desayunamos todos los días, utilizo el concepto bélico que han propuesto los científicos y sanitaristas, o sea, el desde la **<<guerra anti-biótica>>** contra los microbios. Guerra que no se va a ganar con el arma de la penicilina, ni sus similares. Todas armas **antivida**. Los hechos lo demuestran, según el estatus científico, ya que las mutaciones y la resistencia a los anti-bióticos es la asignatura pendiente. Lo que se debe hacer es prevenir la actividad negativa de los microbios, evitando enfrentarse a ellos. Para lo que es imprescindible mantener equilibrado el fundamento básico de la salud: la **homeostasis**, el equilibrio. Necesitamos de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina. <*Una buena defensa*> es mejor que un innecesario <*buen ataque*> que debilita la energía mitocondrial y las defensas orgánicas. Energía y defensas que son las únicas capaces de desactivar a los virus, contra los que no valen ni los antibióticos más poderosos –creencia profana-, ni los tóxicos antirretrovirales –creencia científica-. Hay casos agudos de infecciones en personas desnutridas, donde los antibióticos han respondido positiva e inmediatamente, pero nunca lo han hecho a largo plazo. Lo único que sirve es una buena nutrición mineral -no hay otra forma- que es imprescindible para que las defensas, representadas por los anticuerpos, tengan la materia prima para su producción. Con una buena nutrición mineral, el medio interno permanecerá **alcalino y equilibrado**. Warbürg dijo que todas las enfermedades son **ácidas**. Una persona bien nutrida y, en consecuencia, con excelentes defensas –anticuerpos-, un suficiente consumo de oxígeno y una mente relajada, inexorablemente, permanecerá sana y no enfermará.

De eso trata buena parte de este libro, de la nutrición, pero orgánica y alcalina. Por ello, con los hechos en la mano llamo la atención del lector sobre lo difícil que es para los científicos y sanitaristas tener los pies y la mente en la tierra, y lo fácil que lo tienen para creer en fantasías científicas y paradigmáticas que, muchas veces, se convierten en dogmas científicos muy perjudiciales para la Humanidad.

Dogmas que recuerdan al ignorante Papa Urbano VIII, el verdugo de Galileo en 1632, cuyo espíritu sigue presente en el año 2007, y más vivo de lo que pareciera. Ejemplos similares no faltan en el libro hasta con nombres propios de instituciones y

personajes. Los subtítulos del Índice, no son por casualidad, son detalles que definen situaciones. Es conveniente que el lector de 40 años de edad, o más, conozca la intimidad de los factores que nos llevan al deterioro imparable de la salud, para que los pueda contrarrestar de una manera integral, ahora que todavía está a tiempo.

Anti-bióticos que fulminan las células y sus ADN-mitocondriales

El desconocimiento sobre la **prevención** de las enfermedades entre los sanitaristas oficiales es tan tradicional que recientemente ha sido cuando han comenzado a difundir la importancia del **ADN-mitocondrial**. La prueba es el abuso en la prescripción de los fármacos, lo que conduce al desprestigio de éstos, cuando se recetan indiscriminadamente, sin tener en cuenta sus consecuencias. Se utilizan mal. Caso de las superaspirinas y miniaspirinas que desde el año 2006, se están convirtiendo en las malas de las películas.

Otro ejemplo es que ignorábamos que las mitocondrias son **bacterias** que contienen **ADN-ARN** y viven en el interior de la célula, a la que le suministran, nada menos, que la energía para el funcionamiento de la vida. Vida que matan, precisamente, lo repetimos, los antibióticos, que son <**anti-vida**>. Lo mismo sucede con los antirretrovirales que son, por naturaleza, **inhibidores in-específicos** de cualquier virus, pero que son inhibidores **específicos** del ADN-ARN.

Y resulta que **los virus son de ADN o de ARN**, pero el común de los ciudadanos lo desconoce. Por lo tanto, los antirretrovirales, también matan la energía de la vida, al inactivar el ADN-ARN-mitocondrial, cuando se usan indiscriminadamente. Los "matavirus" antirretrovirales, si es que un virus tiene vida -cosa discutible- también matan a las mitocondrias. No se deben utilizar, igual que los antibióticos, a mediano o largo plazo, o indiscriminadamente y sin control racional. Aquí arrancan la mayoría de las enfermedades degenerativas, al prescribirse fármacos sin necesidad, lo que se agrava más al ignorar la **prevención** de las enfermedades en base a una alimentación alcalina, el ejercicio y la (entrenamiento ideo-motor... vs...estrés). Sin embargo predomina el criterio medico irracional caso del SIDA- en base a que " algo hay que hacer y eso es lo que tenemos por ahora", aunque lo que tengamos destruya las células del organismo y la vida.

¿Qué pueden producir los antibióticos y los antirretrovirales inhibidores de las enzimas transcriptasa, proteasa e integrasa del ADN-ARN celular y mitocondrial?: la

destrucción de lo que pretenden curar por ignorar los principios elementales del origen de la vida.

Agua de mar pro-biótica contra anti-bióticos o anti-vidas

El agua de mar es: **biógena** -genera vida- y **patogenicida** -inactiva los gérmenes de procedencia terrestre. Es **pro-biótica** o pro-vida, como dicen ahora. Es todo lo contrario de los anti-bióticos o anti-vida o contra-vida descubiertos por **Fleming** que, por culpa de sus de-fectos secundarios, aunque "mata la vida" de las bacterias convertidas en "patógenas", pero, también mata a las "buenas" –flora intestinal. Antes de Fleming teníamos las **sulfamidas** que, como antibióticos que son, o anti-vida o contra-vida, también matan las **bacterias mitocondrias** de todas las células inactivando su **ADN-ARNmitocondrial**, generador de la **energía** celular. Indudablemente, que en casos de emergencia, y administrados durante cortos períodos de tiempo, los anti-bióticos son excelentes y salvan vidas. Gary Huffnagle, profesor de Medicina Interna, Microbiología e Inmunología de la University of Michigan Medical Center, en su libro "The Probiotic Revolution", se subleva contra el status y dice que lo que le habían contado sobre "lo malos que eran los microbios" era todo mentira, **–"none of that is true"**–, escribe textualmente en la primera página del primer capítulo de una obra que respira aires de rebelión contra el status. Por supuesto Gary, desconocedor del agua de mar y sus propiedades, pierde el punto de arranque de los orígenes de la vida. Como casi todos los universitarios con títulos académicos que, inexorablemente, recibieron un lavado de cerebro que no se pueden quitar, por más que aparentan ser revolucionarios.

Microbiólogo al fin, Gary desconoce el tema de la bacteria mitocondria –no lo menciona–cuando habla de los antibióticos sin alertar de sus daños al ADN-mitocondrial. Aunque se refiere a la resistencia bacteriana contra los antibióticos. Además, Gary no objeta las vacunas, las promueve. Pero, no deja de ser un aliado que, además, se olvidó del pH, del sol, de la vit. D y de la desnutrición como causa de que los probióticos no funcionen en todas las personas.

Otro que se acerca a la realidad es Mark Hyman en su libro "Ultra-Prevention", en el que dice :"most doctors know much less about health than they think" (muchos médicos saben bastante menos sobre salud de lo que ellos creen). Y Mark señala a la **desnutrición** como la causa fundamental de las enfermedades. Pero, como sus colegas con títulos universitarios, repite como un loro los temas del ejercicio, la mente, y no

menciona la importancia del pH, la homeostasis, la vit.D y el SOL –sólo menciona la luz solar para referirse a la melatonina. Tampoco se ha enterado de que su medio interno es agua de mar isotónica, aunque culpa a los mitos, paradigmas y dogmas científicos por el desastre de la medicina moderna. Mark no maneja los tiempos de la Asistencia Integral, pero está cerca. Desconoce la **salud comparada**, lo que le impide sacar conclusiones sobre los fundamentos íntimos de la salud holística animal.

El agua de mar es "patogenicida", gracias al fenómeno de la **ósmosis**, y biógena, ya que es la generadora y "portadora-continente" de la **mayor biomasa del planeta**, **los virus y las bacterias**. Según Jed Furhman, cada litro de agua de mar contiene, entre otras cosas, 10.000 millones de virus y 9.000 millones de bacterias. Además, del mar salió la vida plasmada en una célula. "La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida" (René Quinton,1904).

Bañarse SI, beberla NO. Agua de Mar endovenosa

En nuestras investigaciones con **animales y humanos**, realizados en varios países de dos continentes, hemos comprobado que tanto por vía endovenosa, subcutánea e intramuscular, como rectal y bucal, el agua de mar hipertónica es tolerada por los diferentes organismos sin problemas. Tan fácil como es beber agua potable, o inyectar un suero fisiológico, lo es beber agua de mar hipertónica, o inyectarla endovenosamente. La diferencia estaría en que el agua potable y el suero fisiológico oficial, son líquidos **mutilados** con sólo cuatro elementos, la mayoría de las veces sólo cloro y sodio, químicos y no orgánicos, mientras el agua de mar contiene los 118 minerales de la Tabla Periódica, en la forma orgánica, biodisponible y alcalina.

Desde el punto de vista etiológico y epidemiológico, referido al agua de mar, llama poderosamente la atención la contradicción de la frase que repito **<<bañarse si, beberla no>>**. Como si las mucosas de los genitales, vagina y pene, las oculares, las nasales y respiratorias, o las bucales, no fuesen puertas de entrada para las causas de lo que denominamos como "enfermedades infecciosas".

Premio Nobel para el agua de mar.

En 2005 el Premio Nobel de Medicina se lo dieron a los australianos Barry J. Marshall y Robin Warren por descubrir un tratamiento contra una úlcera de estómago que afecta al 10% personas y que, además, es la causa del 90% de todas las úlceras

estomacales. Hasta el 2005 se aceptaba que las úlceras estomacales tenían que ver con los estados de estrés. Que tenían como causa un componente psicológico. Era la propia “úlcera holística”. Pero resulta que no, que la causa es el ***Helicobacter pylori***, una bacteria que vive en la cavidad gástrica y que la tenemos todos los mortales, de la misma manera que tenemos la bacterias *coli* o *la salmonella*. La pylori –pilori– también es la causa de una gran cantidad de casos de cáncer estomacal. Todo esto según los investigadores australianos. Además, otros gastroenterólogos “muy respetables y eminentes” opinan que la pylori es factor primordial del reflujo gástrico.

Para trata a la helicobacter utilizan un tratamiento de más de un mes a base de antibióticos y protectores de la mucosa gástrica que contienen bismuto. Cualquiera que se sitúe en el *“sistema de regulación de base de Pischinger”* se dará cuenta que la mente y el cuerpo son las dos caras de la misma moneda y que las bacterias no son la **causa** de las enfermedades, sino su consecuencia. Los microbios son nuestros compañeros de viaje por el planeta. No son nuestros enemigos. Si la idea es usar antibióticos, o sea “an-tivida”, como tratamiento contra una bacteria que, como infinidad de otras más son nuestros compañeros de viaje, se podría utilizar algo más inocuo que un antibiótico que mata a las mitocondrias, generadoras de la energía del organismo y destruyen la flora bacteriana del intestino. Me refiero al agua de mar que gracias al fenómeno de la ósmosis inactiva los microbios terrestres, como el pylori. Además, el agua de mar contiene mucosina que lubrica la mucosa gástrica, lo que promueve su regeneración. Hay que recordar que somos autorreparables y que el agua de mar funciona como propulsora de la autorreparación gracias a sus 3 ejes: recarga hidroelectrolítica, reequilibrio de la función enzimática y regeneración celular consiguiente. Todo gratis. En los Dispensarios Marinos de Colombia y Nicaragua lo hemos investigado y comprobado.

Por lo tanto, reclamo el Premio Nobel de Medicina para el agua de mar que cumple a cabalidad con los propósitos de Marshall y Warren, pero con la ventaja de que no tiene de-fectos secundarios y es gratis. Sin olvidar que <<lo que yo no sé, no existe>>.

Premio acidez-corrosiva para gastroenterólogos

Escuchar al Dr. Félix González, gastroenterólogo miamense, durante una hora el sábado, día 8 de septiembre, de 10 a 11 de la mañana por radio Mambí –710– hablando

con los radioescuchas sobre el reflujo gástrico y la hernia iatal fue todo un *espectáculo radiofónico-auditivo tragicómico* de primera categoría, en el que Félix hablaba maravillas de los tratamientos contra la bacteria *Elicobacter pylori* –moda australiana– o de la cirugía para evitar el reflujo gástrico que quema las gargantas y hasta las encías de los pobres pacientes corriendo y oxidando con sus acidez, además, los dientes, colmillos y muelas de sus víctimas. Después de contar sus éxitos contra la acidez, todos a base de suprimir síntomas y no atacar las causas –iría–, vinieron las llamadas telefónicas en el aire –vivo– de los pacientes reclamando que a pesar de los antibióticos, las cirugías, los tratamientos síntomáticos, las recomendaciones alimenticias –todas erróneas–, seguían con su reflujo y como "peloticas de ping-pong" de un especialista-gastroenterólogo para otro. Sólo hubo un caso que había curado, que comentaremos posteriormente. "*La partida gastroenterologica de Félix vs. pacientes"* se complicó cuando entró en la discusión el tema de los hipertensos y el calcio –inhibidores de la bomba de calcio. Félix le echo la culpa de parte de los fracasos de los gastroenterólogos a los cardiólogos que recetan inhibidores de la bomba de calcio para controlar a los hipertensos. La señora que llamó recibía, según dijo, hasta cinco medicamentos para controlar su hipertensión y, por supuesto, *para aliviar sus males*, contaba, además, con el reflujo iatrogénico. Félix, ingenuamente, o abrumado por tantas llamadas negativas, se dedicó *"a tirar balones fuera"* culpando de sus fracasos, y el de sus colegas gastroenterólogos, a los tratamientos contra la hipertensión –de los cardiólogos?–. Especialistas de las especialidades, ignorantes de lo que hace su vecino de consultorio en el hospital, soberbios en su manera de "autoestimarse" y espectadores de los desastres, son algunos de los atributos de estos ignorantes de que el cuerpo humano tiene algo más que un estómago y un corazón.

Rejuvenecimiento celular

Tiranosaurios, ballenas y japoneses

Los tiranosaurios fueron los animales más grandes y viejos que pisaron la Tierra sobrepasando la mítica edad de Matusalen (Peng Zu en China vivió 800 años) gracias a que no sufrieron de las enfermedades infecciosas, ni de las crónicas y , mucho menos, de las degenerativas que hoy azotan al 70% de la Humanidad por culpa de la **desnutrición** de sus habitantes en los países del tercer mundo, y por la **mala nutrición** y un catastrófico **estilo de vida** en las naciones "desarrolladas". Los tiranosaurios sólo

morían de viejos. De **muerte natural**. Los científicos que estudian sus restos milenarios no han podido encontrar esqueletos de adolescentes, por lo que solamente han conseguido restos de tiranosaurios longevos. ? Por qué este fenómeno tan saludable?. Muy sencillo, porque su salud la cuidaba la **Naturaleza**, que les proveía de los nutrientes imprescindibles. Además, el fenómeno de la **autorreparación,** o de la sanación natural, que es innato en todos los seres vivos, corregía cualquier alteración accidental de la salud.

El Americano doctor Mynard Murray durante ocho meses, a mediados del siglo pasado, permaneció en alta mar realizó 50 autopsias de ballenas y obtuvo los mismos hallazgos que los paleontólogos que estudiaron los tiranosaurios. No encontró señales de lesiones arteriales, ni de ningún otro tipo de enfermedad, en las ballenas capturadas por los pescadores. Sus arterias y órganos permanecían como si fuesen animales jóvenes aunque eran ejemplares que rondaban los 90 años de edad. Además, ni él, ni los marineros más veteranos, nunca habían encontrado lesiones cancerosas aparentes, ni de enfermedad, en los peces capturados durante sus muchos como pescadores. Lo que coincide con científicos como Overstreet quien afirma que en alta mar no existen epizootias.

Un hecho comprobado es que los **japoneses** son las personas que tienen el promedio de vida más alto. Tanto las mujeres como los hombres japoneses han vivido y viven **más tiempo y más sanos** que el promedio de cualquier otra colectividad de nuestro planeta, aunque desde la globalización de la comida chatarra ya comienzan a declinar en sus récords. Todo lo cual confirma nuestra tesis de que una alimentación similar a la tradicional japonesa, orgánica de origen marino -animal y vegetal-, sin proteínas ni grasas terrestres, es la ideal. Los nipones tampoco ingieren leche que es ácida, ni sus derivados que también son todos ácidos. Por el contrario, utilizan mucho la soya, que es alcalina, en diferentes formas y no tienen restricciones con la sal –otro mito a discutir- datos que son importantes para vivir y morir sanos a edad muy avanzada.

La **salud japonesa**, la *“**sal** y la hipertensión”,* y las enfermedades degenerativas contra los que estos orientales isleños están “*vacunados”* por su nutrición y estilo de vida marino, no son producto de la casualidad. Especialmente en el archipiélago de Okinawa. Hasta Sanjay Gupta, el médico jefe de la cadena televisiva americana CNN, se maravilla de que los habitantes de las 160 islas de Okinawa rara y excepcionalmente enfermen de cáncer de seno, o próstata, infartos al corazón, embolias, Parkinson, o Alzheimer. El

tema del agua Sanjay, Gupta medio lo roza en su libro *"Chasing Life",* pero se sorprende de la longevidad y productividad de los isleños de Okinawa. No se ha parado a pensar que viven a la orilla del mar, que trabajan en sus aguas y que respiran agua de mar atomizada, además de alimentarse con productos marinos. Como otros tantos científicos que se ocupan de exprimir los corales, vivos y muertos, para pulverizarlos y venderlos recomendándolos como poseedores del calcio más exquisito de la Naturaleza, no se han dado cuenta que esa **agua de mar viva** que en forma de aerosol **respiran** cuando las olas estallan en los acantilados o las playas, contienen todos los nutrientes orgánicos y biodisponibles que son capaces de alcalinizar –pH- el medio interno de los "okinaweños", así como el de otros millones de personas más que puedan vivir en los límites costeros de la tierra.

Salvajes y sanos

Afortunadamente, en la Naturaleza para controlar la "salubridad" no hace falta el clásico **arsenal terapéutico** compuesto por vacunas, cócteles de fármacos, o de alimentos y suplementos alimenticios acompañados de vitaminas y minerales, no orgánicos, o de hormonas, antibióticos, parasiticidas y similares que pueden desencadenar *de-fectos* secundarios indeseable. Los gigantescos tiranosaurios disfrutaban de un estilo de vida sólo comparable al de los **peces en alta mar**, o al de las algas marinas, o al de los mamíferos marinos, que tampoco padecen de enfermedades infecciosas, ni degenerativas, o cáncer. Ojo, repito, en alta mar. Lo cierto y comprobado es que la mortandad entre los jóvenes y adultos jurásicos era prácticamente nula. Sólo se morían los viejos de <<muerte natural>>.

La salud en el mar es una constante que no puede ser alterada por la **contaminación** microbiana de procedencia terrestre (virus, bacterias, hongos y parásitos). Otra cosa es la **polución industrial** y naviera, como lo demuestro en el libro. En alta mar no existe la arteriosclerosis que tapone las arterias de sus habitantes. Si consideramos que la edad de una persona es la de sus arterias, y nuestras arterias están destapadas, estaremos "**vacunados"** contra el Alzheimer, el Parkinson, los infartos cardíacos y cerebrales y, en general, contra todas las enfermedades degenerativas de moda causadas por deficiencias del riego sanguíneo que limitan el consumo de oxígeno –donde hay oxígeno y alcalinidad, no hay enfermedad (Otto Warbürg). Por lo tanto, viviremos y moriremos sanos. En este libro lo vamos a

comprobar para sorpresa de la mayoría de los que **ignoran** como el 70% de nuestro organismo es agua de mar **isotónica** y que el agua de mar es mucho más que <<agua con sal>>. El agua de mar es agua, H2O pura, más los 118 minerales de la **Tabla Periódica, orgánica, biodisponble y alcalina de pH 8.2**. La inmensa mayoría de los sanitaristas también han olvidado que todas las enfermedades son ácidas con un pH por debajo de 7. La alcalinidad normal se encuentra entre 7.37 y 7.47.

No cabe duda de que el origen de estos hechos radica en que todo lo que **nutre** – alimentar no es lo mismo que nutrir- a los animales y plantas de los océanos proviene del **agua de mar** que contiene todos los nutrientes **orgánicos, biodisponibles y alcalinos**, tanto animales como vegetales, que la **vida celular** necesita para cumplir con las altas funciones que la Naturaleza le encomendó. Sistemáticamente los autores y científicos han olvidado que **la primera célula salió del mar** y que: **la célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida**, tanto a nivel animal como vegetal. La vida de la célula tiene que cumplir con unas normas naturales integrales de nutrición y **consumo de oxígeno** (VO2) que si no se cumplen conducen a las enfermedades.

Matusalén espacial

Cuando John Glenn, el primer humano en dar una vuelta a la tierra en una cápsula espacial, alcanzó los 75 años de edad, se encontraba en plena forma físico-mental. Tal era su vitalidad que para conmemorar su 75 aniversario se dio otra vueltecita por la misma órbita. Muy pocas personas tienen los datos que el astronauta manejó para mantenerse a niveles de tan alta vitalidad y energía. De otra parte, el ex-presidente Bush, padre, cuando cumplió sus 80, se lanzó en paracaídas desde un avión. Estos retos reforzaron mi voluntad para conservarme en plena forma cuando llegase a los 75. Para ello, cumplí con un **estilo de vida integral** basado en tres pilares, que repito:

a)-. Nutrición orgánica alcalina y agua de mar
b)-. Ejercicio físico racionalmente practicado
c)-. Entrenamiento ideo-motor para controlar el estrés y el estilo de vida

Pilares que practican los peces y los mamíferos marinos en alta mar y que les permiten vivir sin enfermedades, incluido el cáncer**.** Por el contrario, en el agua dulce los peces de los ríos y los lagos, pueden padecer de enfermedades y cáncer. Todo lo cual,

en el siglo pasado, comprobaron científicamente el americano Dr. Mynard Murray en USA y René Quinton en Europa, África y USA.

Los productores de ganado, de vacas a conejos, que tienen sus instalaciones en las diferentes costas de todo el mundo, han comprobado los beneficios del agua de mar y su ambiente marino en la productividad de sus fincas; el aire que respiran y el salitre de la piedras que lamen los animales instintivamente les permite vivir pletóricos de vida y salud. Los productores no vacunan, no desparasitan, no suministran piensos con antibióticos, ni hormonas, y obtienen formidables rendimientos de sus ganados que viven en libertad y que no se enferman porque se benefician de una asistencia integral natural que conserva en óptimas condiciones su vitalidad y productividad. Estos ganaderos practican una filosofía similar, aunque no igual, a la que persiguen la **Ganadería y la Agricultura Ecológicas**, con la diferencia de que los nutrientes que proporciona el agua de mar no los alcanzará el sistema ecológico tradicional nunca, a no ser que cambien su mentalidad sobre los usos y propiedades del agua de mar en la agricultura y la ganadería, tal como lo proponen los seguidores de Maynard Murray. Y así, mientras la producción ecológica no tiene sustentabilidad sin **subsidios**, el agua de mar ofrece **todos los nutrientes** que necesitan las plantas, los animales y los humanos sin subsidio alguno porque la material prima renovable, el agua de mar, es **gratis** para los habitantes, humanos y animales, de 1.4 millones de costas en todo el mundo. Los alimentos ecológicos, por ahora, son para minorías; sus precios están fuera del alcance de la mayoría del pueblo, salvo los campesinos que cultivan sus huertos y corrales a la manera tradicional, por no haber sido contaminados por la propaganda de los pesticidas y transgénicos.

El colmo del abuso que se hace de los animales domésticos de matadero y de quienes los consumimos, es la denuncia aparecida en marzo del 2007 sobre los tratamientos parasiticidas, a base de **arsénico**, que a las aves se les administran mezclados con los piensos.

Momias y calidad de vida

El término **momia** no sólo se aplica a los cadáveres egipcios conservados durante miles de años sino, también, a los viejos humanos que se transforman en vegetales por culpa de las enfermedades degenerativas como el Alzheimer, o el Parkinson que son prevenibles y lo demostramos en este libro, al igual que lo han

demostrado otros, tales como los doctores Weili Xu y Ronald Petersen (Asociación Alzheimer), según fue difundido en un congreso sobre el tema celebrado en agosto del 2006 y que reportó el diario El Mundo, Madrid, del día 7/8/06. Según Xu y Petersen se pueden controlar factores de riesgo que previenen contra estos azotes de los mayores y de muchos menos mayores, los **cuarentones** que pueden empezar a proyectar lo que les espera si no rectifican.

El cuento de que tenemos un promedio de vida más alto que en otras épocas lo manipulan maravillosamente algunos profesionales. Solamente las víctimas y sus familias saben el alto precio que hay que pagar por vivir más años casi como un vegetal o inválido en una cama, haciendo sufrir a toda la familia, caso del Alzheimer, u olvidado en una buhardilla, o en un sótano, o montado en una silla de ruedas hasta la muerte (si tiene la fortuna de conseguir el artefacto y alguien que se lo maneje). Macabro. No creo que haya un masoquista que desee una vejez en esas condiciones. La propaganda alrededor de los que, muy de vez en cuando, cumplen 100 años causa lástima; son presentados en los telediarios y, a veces, hasta les ponen a cantar y bailar, para luego caer en el letargo del cercano más allá. Y todavía no es el final. El FIN de la película pasa por la terapia intensiva en el salón de la UVI. !Qué clase de caridad es ésta!. ? A quién beneficia todo esto?. Y ? el dejar morir a la gente tranquila y aliviada, o de otra manera, es pecado?.

La mayor barbaridad es la **jubilación** por la edad **cronológica** que no tiene nada que ver con la **biológica**, tanto a nivel mental como físico. Al hablar de vejez y rejuvenecimiento, no se puede olvidar el tema de la **jubilación** que depende de aspectos tan diversos como los **económicos** y los **afectivos**.

En las clases socialmente más necesitadas las jubilaciones prematuras conducen a la destrucción de las facultades físicas y mentales del jubilado. Tragedia que afecta a los familiares del jubilado. Es una desgracia de grandes magnitudes esta manera de programar las enfermedades, a través de la jubilación, para hacer de ello grandes negocios. Y ¿esto en los países donde existe la jubilación. ¿Y los mayores que no tienen jubilación, como yo, porque todavía seguimos siendo emigrantes?. ¿Y en el tercer mundo qué pasa con los mayores?.

Temas los anteriores, y los que siguen, para meditar, ahora y hoy, los cuarentones que miran de reojo el panorama de sus familiares más cercanos, o de los vecinos en similares condiciones, mientras son incapaces de abandonar el tabaco, las

comidas abundantes, el alcohol y la vida sedentaria. Algunos, además, son hasta adictos al trabajo, o workholicos como dicen ahora y viven estresados.

Programar a la gente para que se jubile a una edad determinada y que se considere a los mayores como un trasto viejo al que hay que arrinconar en una alcoba o en un centro geriátrico, es una aberración contra la Naturaleza. La repetición mental negativa del tema de la jubilación, induce al jubilado a la auto-hipnosis programada. Programada por los que quieren gente joven en los puestos de trabajo y sacar a los mayores de sus puestos. La **Biogerontología**, "ciencia nueva y moderna para estudiar la vejez", falla por su base, porque los biogerontólogos la manejan en base a estadísticas inexactas que les llevan a pontificar sobre una material en el que no tienen experiencia objetiva y mucho menos subjetiva. Son individuos que no saben, porque no han experimentado lo que es llegar a los 75 años. La edad que yo tengo en el año 2006. Son **novatos** de una medicina sin comprobación. Son inexpertos en el tema de la vejez y, por lo tanto, juegan a experimentar al "ensayo y error" con seres vivos longevos a los que la sociedad y los políticos, la mayoría de las veces, han devaluado para explotarlos con sus parapetos de asistencia social corrupta, la mayoría de las veces, donde el negocio está en la manipulación de la enfermedad, en vez de conservar la salud. Además, el mayor, muchas veces, también es víctima de quienes le "cuidan" con la intención de robarle una firma, en el momento adecuado, que les permita a su muerte beneficiarse de sus activos y propiedades. Hay hasta producciones cinematográficas sobre estos temas.

El Dr. John Rowe, Ph.D de la Universidad de Harvard sobre la gerontología ha escrito: <<hay una gerontología falsa de lo que le sucede a la mayoría, no de lo que debería suceder>>. Pareciera que el lema es conservar las enfermedades de la vejez promovidas por el desconocimiento de los sanitaristas sobre la **Asistencia Integral** en base a un **estilo de vida** que promueve, una vez más: 1) la nutrición orgánica, alcalina y biodisponible; 2) el ejercicio físico aeróbico; y 3) el control del estrés mental y celular.

Apariencia y salud para siempre

Queremos mantener nuestro cuerpo sano para sentirnos bien y proyectar la imagen plena de una personalidad biológica impactante. Queremos lucir bien y jóvenes. Queremos perder años. Sin embargo, hasta la edad de los 40 -sobre el "treinta y último"- no comenzamos a darnos cuenta de que además de los abuelos, los padres y los tíos,

nuestros compañeros de escuela, de universidad, o de trabajo, comienzan a padecer de infartos, de embolias cerebrales –ictus, trombosis o accidentes cerebrovasculares-, de sus consiguientes parálisis o, cuando no, de obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol alto y hasta de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson. Algunos no pueden ni manejar su silla de ruedas.

Mientra estamos vivos, siempre se muere el vecino. Las enfermedades degenerativas de moda, son el producto de una civilización incivilizada cuyos dirigentes se ocupan más de las matanzas, hasta con armas bacteriológicas y químicas, que de eliminar en el planeta la sed y la hambruna de sus tres cuartas partes de habitantes que viven plagados de enfermedades. Las desgracias que nos llevan a una jubilación y posterior vida catastrófica, dependiente de una medicina que ha fracasado –resultados al canto- no tienen nada que ver con el cuento de que nuestra esperanza de vida ha aumentado, cuando la realidad es que se ha frenado en un 64%, a pesar de todos los adelantos biotecnológicos, que no se corresponden con los de una salubridad internacional fracasada.

Todavía la mitad de las escuelas del mundo no tienen agua. Se desvirtúa el concepto de **vida a cualquier precio**, aunque sea en la sala de terapia intensiva, por encima del **derecho a vivir y morir sanos** que, además, es gratis si aprendemos a cumplir con un mínimo de amor por nuestro organismo o por nuestro medio interno, por nuestra vida. Tema de este libro que viene a completar holisticamente la auténtica Asistencia Integral a la salud, que tanto se predica, pero que casi nadie practica, incluidos los predicadores, ya que desconocen sus mecanismos y técnicas de acción. Porque, repito, para recetar la salud hay que practicarla.

Longevidad, felicidad y calidad de vida

El diario ABC de Madrid del 12 de enero del 2007, en su editorial firmado por el sanitarista Luis Rojas Marcos profesor de psiquiatría de la Universidad de Nueva York y presidente del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de la misma ciudad, con el título “Longevidad y Felicidad”, ponía de manifiesto las contradicciones muy humanas de los conceptos de **“la vida a cualquier precio” vs. “calidad de vida”**. Decía Rojas: “desde los primeros asentamientos de colectivos humanos y la construcción de las ciudades en Sumeria hace unos seis milenios, hasta mediados del siglo XIX la esperanza de vida se mantuvo alrededor de los 35 años. Sin embargo, en breve periodo

entre 1840 y 1940, la duración media de la vida en Europa y USA alcanzó los 65 años, un incremento del 86%". Y continuaba el sanitarista español de la Gran Manzana: "en las últimas seis décadas, a pesar de los impresionantes avances experimentados por la sanidad, la esperanza de vida en los países más ricos solamente ha incrementado 14 años o un 22%". **La esperanza de vida ha bajado en un 68%.** Un bajón impresionante a pesar de tanto progreso científico y sanitario, el más grande en toda la historia de la Humanidad, según los "expertos".

Es decir, que de 35 años de promedio de vida alcanzado en 1840, subimos a 65 en 1940, por lo que llegamos a un 86% más de aumento en la mejora de la esperanza o expectativa de vida. Pero, en 1940 la curva ascendente que había logrado ese 86%, sorpresivamente, comenzó a descender hasta el 22% para el año 2000. Y sigue bajando. A pesar de ello, lean lo que dijo Rojas:

"Después de todo –añadía Rojas- la longevidad es el mejor indicador de la calidad de vida". Es indudable que el colega no se "auto-cuestionó": ¿ por qué si la Humanidad ha hecho "impresionantes avances" científicos y sanitarios, como él dijo, los pre-longevos y los longevos no disfrutamos de una mejor calidad de vida?. Si **la esperanza de vida ha bajado del 86% al 22% durante los últimos 60 años**, en los que más hemos progresado tanto a niveles sanitarios como científicos, pregunto: ¿a qué se debe el descenso?. Mi respuesta es: a que algo anda mal.

El diario madrileño El Mundo del 3 octubre 2007, señalaba:"Tres de cada cuatro españoles vive en entornos urbanos con niveles de contaminación por encima de la reglamentación y las recomendaciones, lo que provoca una reducción de la esperanza de vida de entre varios meses y dos años. Ésta es la alarmante conclusión del informe Calidad del aire: clave de sostenibilidad urbana, elaborado por el Observatorio de la Sostenibilidad de España (OSE)". Pero, oficialmente y gracias a los medicamentos y los progresos de las "ciencias" médicas, y nos quieren hacer creer que la "esperancita vitalicia" está creciendo, cuando es mentira, según las cifras oficiales.

Pierde años, no el tiempo

Desde los puntos de vista semántico y contradictorio, creo que casi todos los absolutos son falsos. Dependiendo del **estilo de vida**, las personas pueden ser más viejas o más jóvenes biológicamente. La edad cronológica, la de la identificación personal y la partida de nacimiento, no debería contar para jubilar a los trabajadores. Yo,

personalmente, he comprobado en las competencias aeróbicas de aficionados, que a los 78 años, física y mentalmente, estoy mejor que la mayoría de las personas que no han llegado a los 60. Y no soy el único. Somos muchos. Pero, son más los que desconocen como envejecer jóvenes.

Llegamos a este mundo con una **carga genética** que nos transmiten los antepasados. La información que trae el **ADN** de nuestros padres pasa a segundo plano, aunque haya taras hereditarias, si vivimos en un **ambiente** adecuado y con un **estilo de vida** sano. El ADN es inteligente, no es pendejo, y se autorrepara en las células, si a éstas se les acompaña de una nutrición orgánica, alcalina, biodisponible y un alto consumo de oxígeno. Factores que son simples de proveer y que, además, no requieren de ningún desembolso económico porque son **gratis**, como lo comprobamos con hechos en este libro.

La deshidratación de los longevos es una realidad. La piel se arruga por deshidratación. La piel es una parte importante del sistema inmunológico. Pero, el agua orgánica que ocupa el 65-70% del volumen corporal, se encuentra en el interior de cada una los cien trillones de células que lo integran –agua intracelular- y en los espacios que hay entre ellas –agua extracelular-, además de varios litros en la sangre. Cuando la actividad física de la persona decae, el agua intracelular sale al exterior, o sea, al medio extracelular orgánico, provocando el envejecimiento celular prematuro. Si mantenemos una actividad física racional, la deshidratación en nuestros órganos se retrasará y podremos mantenernos jóvenes interiormente, independientemente de nuestra edad cronológica.

Otra característica del envejecimiento es la pérdida de las masas musculares y óseas. Tanto la masa muscular como la ósea se pueden mantener en actividad razonable practicando el ejercicio físico y nutriéndose de una manera orgánica, alcalina y biodisponible. Hasta 30 años más en plena forma y saludables, es la ventaja positiva que tienen las personas que cumplen con lo que proponemos en este libro, con relación a la inmensa mayoría de los mayores que siguen a los biogerontólogos, los “especialistas” en envejecimiento. Sigue las normas que enseño en este libro y te quitarás años de encima.

Si además de la actividad celular reforzada con un buen consumo de oxígeno, proveemos a las células, lo repito, con una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, la salud y el rejuvenecimiento biológico serán un hecho, no importando la edad. Mantener el agua del organismo en las mejores condiciones de pureza, lleva a la salud celular.

Somos auténticas peceras, donde la calidad de vida de las células (pececitos) depende de la calidad del agua de la pecera. Y hay que recordar que el agua corporal, o medio interno, de todos los vertebrados es agua de mar isotónica. Un hecho comprobado aunque, sorpresivamente, muy desconocido.

Renuévese con agua de mar

La **deshidratación** tiene su representación más significativa en las fotografías de los niños desnutridos de **Biafra**. Sus rostros deshidratados por las diarreas y las parasitosis, causadas por la desnutrición, se ven melificados y acartonados como los de los ancianos de los países desarrollados. Ancianos que son programados para vivir atiborrados de fármacos, que pagados a precios estratosféricos, engordan las barrigas de las transnacionales farmacéuticas, mientras esos mismos mayores viven martirizados por los dolores de las enfermedades que ocasionan los irracionales tratamientos médicos que les obligan a tragar.

Futuros viejos

Las denuncias que hago en este libro sobre los atropellos a la Salud Pública, es posible que beneficien a menos mayores de los que yo desearía, pero sí a muchos futuros viejos que, cumplidos los 40 años, se van dando cuenta de cómo a su alrededor van cayendo sus colegas cuarentones; unos van pasando a mejor vida, y otros ingresan en los hospitales con infartos cardíacos y cerebrales, parálisis, cirrosis, artritismo, arterioesclerosis y comienzos de Alzheimer y Parkinson, entre otras menudencias. Por ello, insisto, hago la denuncia responsable sobre el fracaso que representa para el sanitarismo los hechos comprobados de la obesidad del 60% de la población y la toma de medicinas por más del 90% de los mayores**.** Mi alerta, que otros más calificados no se atreven a hacer, es para proteger a mis colegas viejos y a la Humanidad alertando a los líderes globalizados del control de las enfermedades, caso del Center for Deseases Control de Atlanta, USA y de todos los Ministerios de Sanidad de este planeta Tierra. Gran cantidad de mayores viven en la soledad y olvidados como trastos viejos, porque la sociedad y la medicina no se ocuparon de prepararlos para que sean autosuficientes. Se les jubila cuando aún son productivos y la depresión hace el resto. Muchos mueren en los rincones más insospechados, víctimas de la soledad y del "*desconocimiento biogerontológico"*.

CAPÍTULO TRES

SOLUCIÓN – PARTE B: EL EJERCICIO

AERÓBICOS - ANGIOGÉNESIS

"La historia de la ciencia está llena de temas calificados como de pseudociencia que luego se convirtieron en verdades irrefutables."

(Dr. Roberto Giraldo)

NADO SECO Y AERÓBICOS-ANGIOGÉNESIS

Ejercicio Físico: ¿para qué?

Si no les decimos a las personas para qué es bueno el ejercicio físico y qué beneficios obtendrán con el mismo, no estarán motivadas para practicarlo. En los últimos 50 años nos han **programado para el sedentarismo**. Por lo tanto, ejercitarse requiere de una **disciplina** que nos permita **desprogramar** lo que aprendimos culturalmente en los últimos 50 años. Hacer ejercicio físico requiere sacrificio, hasta adaptarse y llegar a sentirlo como una necesidad que es adictiva, gracias a las endorfinas que produce y que son un "opio" orgánico innato, inofensivo, legal, tan beneficioso, que promueve la producción de las defensas orgánicas, los anticuerpos.

Es muy fácil decirle a la gente <<*"haga ejercicio porque es muy bueno para la salud"*>>, cuando el facultativo que se lo dice, lo desconoce tanto, que ni lo practica. Aunque es mejor que estar sentados viendo televisión, pero de esa manera no se mejoran, sistemáticamente, las valencias físicas lo suficiente como para que tengan el efecto preventivo contra las enfermedades de moda. Para prevenir las enfermedades degenerativas, tales como la arteriosclerosis, el infarto, las embolias, la diabetes, la osteoporosis, el artritismo y sus derivados, o el Alzheimer y el Parkinson, es que hace falta practicar ininterrumpidamente el ejercicio físico racionalmente. No solamente por estética o moda.

El ejercicio es uno de los 3 pilares básicos de la Asistencia Integral que requiere de la ayuda de la nutrición orgánica y de la mente, ésta imprescindible para cambiar un estilo de vida sedentario. Cualquier otro método de prevención nunca funcionará con los resultados positivos que provee la Asistencia Integral. El sentido común y los hechos han comprobado lo afirmado.

Haz ejercicio por tu salud, no por la moda

"Haz ejercicio porque es imprescindible para la salud"

Es la frase de **moda**, después del desastre de la **obesidad**, enfermedad de la que nadie quiere ser responsable paterno o materno. Durante toda mi vida, ininterrumpidamente, siempre fui asiduo del **ejercicio físico** racionalmente practicado. También competí deportivamente y asesoré y entrené a profesionales del **deporte** de alta competencia. No es lo mismo *ejercicio*, que *deporte*; la gente acostumbramos a

decir de otra persona que <<es un buen deportista>>, aunque lo que haga sea pasear dando vueltas al parque los fines de semana durante una hora, si es que hace *buen tiempo*. Para el resto de la semana se compró una bicicleta estática que ya tiene la cadena *roñosa e inservible* de tanto "uso" que le ha dado. Pero, se ve todos los programas deportivos de la TV los finales de semana, sin olvidar las tertulias de los expertos diariamente, eso sí, "espatarrado" en el sofá más cómodo de la casa con una cerveza en una mano y la otra entrando y saliendo del "contenedor" de maíz o de las almendritas.

El hombre post-revolución industrial

Este "pseudo-revolucionario" es practicante de una nueva nutrición cultural, física y mental, en la que la mayoría desprecia el rendimiento y la productividad de sus valencias físicas, mientras que los animales las conservan en estado óptimo, sin la necesidad de suplementos nutricionales. Como consecuencia de una cultura globalizada "infecto-contagiosa" el hombre padece de las plagas contemporáneas y de las biotecnologías que los médicos y sanitaristas usan deficientemente y con las que **mal–tratan** a sus pacientes, vendiéndoles promesas de salud que luego se convierten auténticos martirios. *Pan para hoy y hambre para mañana*.

El "homo tecnologicus" en vez de **ir a favor** de su cuerpo, **va en contra**.

Al apartarse de la Naturaleza, y para adaptarse a la nueva cultura tecnológica, el hombre se ha visto obligado a recordar que los nutrientes que esa misma cultura les roba a los alimentos, se encuentran, todavía, vírgenes y orgánicos en la Naturaleza. Y se ha armado la gran alharaca sobre la "guerra" de los **<<alimentos químicos vs. nutrientes orgánicos>>**. Químico y no orgánico, contra lo orgánico, biológico y natural. Y de esa guerra, como en todas las guerras, siempre hay quienes se benefician. Porque en todos los sistemas sociales humanos, <<*siempre habrá unos que pongan ladrillos y otros que los manden a poner*>>, mientras que la mayoría de la población obedece sistemática y aborregadamente. Y los que mandan a poner ladrillos, también, siempre, se benefician, en cualquier sistema. Lo que antes era un tomate que se cultivaba en el huerto de cualquier vecino y tenía auténtico sabor, ahora su cultivo se acelera artificialmente, para obtener un producto absolutamente insípido. Y quien quiera recordar el sabor natural del tomate, tiene que recurrir a comprarlo a quienes lo cultivan como antes de la aparición de la tecnología, para tener que pagarlo hasta diez veces más por

lo que dicen es biológico, natural, ecológico u orgánico. Esta es una muestra del progreso tecnológico globalizado.

El hombre vuelve a buscar la Naturaleza. Pero, el sistema le tiene desorientado: le ha comido el cerebro. Para encontrar el norte que le oriente, sólo hace falta observar los hechos y aplicar el sentido común. Y, esto, es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Entrenamiento sistemático

Valencias Físicas

a.- resistencia aeróbica
b.- resistencia anaeróbica
c.- coordinación
d.- equilibrio
e.- flexibilidad
f.- sentido quinestésico
g.- fuerza
h.- velocidad
i.- potencia

Resistencia Aeróbica

Todas las personas, y en general los seres vivos, necesitan consumir oxígeno para quemar glucosa. Esta combustión da origen a la energía. Energía que es imprescindible para cumplir con cualquier función orgánica. Lo mismo que sucede con un automóvil que necesita gasolina (*glucosa*) y aire (*oxígeno*) para que su combustión produzca la energía que mueve el vehículo. La resistencia se comprueba con el movimiento continuo de los ejercicios aeróbicos –**la vida es movimiento**–, igual que los automóviles se prueban en la carretera.

Cuando una persona hace ejercicio quema glucosa con el oxígeno obtenido del aire que inspira. En la medida en que esa persona sea capaz de consumir más oxígeno durante la práctica de un ejercicio –caminar, nadar, montar bicicleta- durante más tiempo, manteniendo el ritmo cardíaco o pulso al **70% de su Máxima Frecuencia Cardíaca (MFC),** estará realizando un ejercicio aeróbico. Su característica más

importante es el ritmo pausado y ordenado del corazón y la respiración que, debería permitirle mantener una conversación mientras se ejercita.

La fórmula del 70% de la MFC fue descrita por el investigador y culturista sueco Per Olaff Astrand, y es:

70% (280 – edad) (+, ó, - 10)

El (+, ó, - 10), significa que de acuerdo a la condición física del ejercitante, al resultado obtenido se le suma o se le resta la cantidad de diez. Por ejemplo, a una persona en buena forma se le suma diez, a un principiante se le resta diez.

El resultado daría la cantidad de pulsaciones por minuto a las que una persona debería ejercitarse para conseguir una buena capacidad aeróbica que le permita estar vacunada contra las epidemias contemporáneas. Además, la persona deberá mantener ese ritmo durante 15 minutos, por lo menos, para que se obtengan los beneficios correspondientes. En la medida en que el ejercitante mantenga por más tiempo el ritmo del pulso, hasta llegar a 45 minutos diarios, durante cinco días a la semana, más beneficios recibirá y le aseguro una vitalidad de por vida, si a ello añade la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina, acompañada de 15 minutos de relajación diarios, tal como lo recomiendo en el libro.

Beneficios: cuando alguien se ejercita de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC el primer beneficiado es el sistema circulatorio. Ante el estímulo sostenido de la carga de trabajo –caminar, nadar, montar bicicleta- el organismo aumenta su capacidad de transporte de oxígeno a través de los glóbulos rojos.

Observemos este símil. Si se quiere abastecer de alimentos a una pueblo situado lejos de un núcleo de almacenaje, lo que se necesita es que haya vehículos en abundancia y buenas vías de circulación –autopistas, carreteras, calles y caminos vecinales- para el traslado de la mercancía. En la medida en que haya más vehículos y carreteras el abastecimiento será más rápido y cuantioso. Si el corazón tiene que llevarle a cada una de las células de los músculos, del hígado que transforma el glucógeno de sus depósitos en glucosa, y de otros órganos las materias primas -oxígeno, glucosa, nutrientes- para que hagan su trabajo, necesita aumentar la cantidad de glóbulos rojos y el número de arterias y arteriolas para transportar esos elementos primarios. Además, esas vías de circulación no pueden estar congestionadas, ni en malas condiciones.

Cuando las grasas de la sangre y otros detritus o desechos se acumulan en las arterias y arteriolas en cantidades excesivas, lo que hacen es obstruir y hasta taponar el tráfico de la sangre, causando infartos. Pues bien, el ejercicio físico racionalmente practicado, al 70% de la MFC, o sea, los ejercicios aeróbicos: multiplican las vías –arterias, arteriolas, capilares–, aumentan los vehículos de transporte –glóbulos rojos y hemoglobina- y promueven el buen mantenimiento y fluidez de ese tráfico vehicular al arrastrar las grasas. Y los beneficios del ejercicio son tanto para los hombres como para las damas, aunque los porcentajes de ejercitantes femeninas es inferior al de los hombres. Afortunadamente entre las embarazadas el ejercicio y las técnicas de relajación se están poniendo de moda. Bendita moda que si se acompaña del agua de mar bebida o en baños, garantiza bebés fuertes y sanos.

Consumo de oxígeno

El consumo de oxígeno (VO2), viene representado por la cantidad de mililitros de oxígeno consumida por cada Kilogramo del peso corporal en un minuto (ml x 1kg x 1m). En la medida en que aumenta el VO2, el organismo se hace más productivo ante cualquier carga de trabajo físico y, ala vez, es más sano. En un organismo en el que se consuma una cantidad fisiológica de oxígeno y se mantenga un pH alcalino, será casi imposible que se incube la enfermedad y mucho menos el cáncer. (Otto Warbürg). El ejercicio físico, racionalmente practicado, que eleva el VO2 , lo repetimos, es la mejor vacuna contra las epidemias de moda.

Al subir el consumo de oxígeno aumentamos la **energía** porque aumentan las mitocondrias, auténticas baterías que se reproducen en la medida en que progresivamente subimos la carga de trabajo. Y recuerda que la mitocondria es una bacteria asimilada a la célula para, en simbiosis, producir energía para el funcionamiento del metabólico del organismo. Por ello, lo repetimos, los antibióticos o anti-vida, matan la energía de las personas que los reciben. Indudablemente, hay momentos en que hay que valorar su uso en los casos de emergencia, pero por el menor tiempo posible, tal como en los casos de infecciones agudas cuando es preferible una *“debilidad física pasajera”* a una septicemia (infección generalizada) que puede tener consecuencias fatales.

Control de los Aeróbicos

Si una persona se ejercita de acuerdo a la formula de Astrand podrá saber si está progresando en su resistencia aeróbica y, por lo tanto, vacunándose contra las plagas contemporáneas y otras enfermedades, si al cabo de un mes se da cuenta de que su número de pulsaciones ha bajado. Se supone que a medida que mejora la capacidad aeróbica, el corazón y la red de vasos sanguíneos se hace más eficiente y necesita menos trabajo del corazón para conseguir los mismos resultados y productividad. Esto significa que las arteriolas han aumentado en número, y que las arterias y arteriolas están más libres y la circulación es más fluida. Por ejemplo, si una persona en reposo tenía 80 pulsaciones por minuto -standard- cuando comenzó a ejercitarse racionalmente, es muy posible que a los seis meses, o antes, haya bajado a 60, o menos, probablemente a 50 pulsaciones por minuto en reposo, si se han seguido nuestras instrucciones.

Los máximos consumos de oxígeno se encuentran en los ciclistas y en los maratonistas. Cuando el VO2 de un ciclista está por encima de 70ml. es posible que en reposo tenga 30 pulsaciones por minuto.

Camina, trota o corre por tu vida, no para competir contra otros. Compite contigo mismo para que tu salud sea hoy mejor que ayer y mañana mejor que hoy.

Resistencia Anaeróbica

Cuando se hacen ejercicios repetidos con un máximo de rapidez, o se levantan esforzadamente pesas, se está sometiendo al organismo a una carga de trabajo que no obtiene su energía por el consumo del oxígeno de la respiración, sino por su capacidad anaeróbica de producir energía. El levantador de pesas respira una vez y suelta el peso. Es el ejemplo típico de ejercicio anaeróbico. Lo mismo pasa con el velocista de cien metros. Son ejercicios de gran intensidad, pero de poca duración. No son precisamente los ejercicios que benefician al sistema circulatorio. Claro que sí favorecen la imagen de los que lo hacen por pantalla, aunque temporalmente. La gente que va al gimnasio con esa finalidad, después de los 45 años de edad, es muy poca la que continuará practicándolos.

Resistencia mental y física

Mentalmente es imprescindible tener capacidad de resistencia. La disciplina de la resistencia es la clave para triunfar en la vida. Cuando haga ejercicios de resistencia piense en que su mente también se hará resistente para persistir en sus objetivos. Es algo muy parecido a lo que buscan filosofías como el yoga que tiene dos enfoques, el físico y el mental. Y se necesita resistencia a largo plazo (aeróbica) y, muchas veces, también a plazo inmediato (anaeróbica).

Coordinación

Para que una persona pueda ejercitarse con un ritmo natural tiene que coordinar sus movimientos. El dicho de que "ese no puede caminar y masticar chicle a la vez", es muy significativo del que no coordina físicamente. Para bailar flamenco, por ejemplo -ejercicio aeróbico muy agradable-, hay que coordinar una cantidad de movimientos bajo un ritmo adecuado. La cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las manos y sus dedos, la espalda, la región lumbar, la cintura, el vientre las piernas y los pies deben guardar una posición adecuada y moverse con un ritmo coordinado. Con la simple práctica de estos ejercicios se consigue el rendimiento que se busca en los ejercicios de coordinación. Para montar en bicicleta, para nadar, o para caminar a un paso adecuado, las extremidades y el cuerpo, automáticamente, deben de permanecer coordinados.

Mentalmente hay que estar coordinado para que nuestro cerebro no actúe desordenadamente. Que nuestro ordenador mental trabaje sin interferencias, ni lentitudes. Que la mente coordine rápidamente para dar respuestas coherentes a nuestras necesidades inmediatas.

Equilibrio

Para muchas personas es una de las valencias más complicadas, pero que es imprescindible para estar ubicados correctamente durante nuestros ejercicios. Tenemos un sentido innato de defensa, auténtico instinto, que nos lleva a desplazar el centro de gravedad para protegernos de cualquier accidente. Este instinto, heredado y no aprendido, se puede estimular, mejorar y perfeccionar. Por ejemplo, no todo el mundo sabe montar en bicicleta. ¿Cuánto nos costó dominar nuestro equilibrio sobre dos ruedas?. Y no estamos refiriéndonos al equilibrio de un acróbata. Un obstáculo en la vía, una avispa, una mosca, una interrupción en la cinta de la caminadora, un escalón tropezado o un resbalón bajando o subiendo una escalera, por ejemplo, nos lleva a la

pérdida del equilibrio. Para una persona que no se ejercite racionalmente, estos obstáculos que conducen a la pérdida del equilibrio pueden ser fatales. Desde la luxación del tobillo, a la fractura del cuello del fémur , o al golpe fulminante en la nuca cualquier cosa puede suceder. Practicar y tener presente el sentido del equilibrio cuando nos ejercitamos nos puede llevar a darle una respuesta adecuada a una situación inesperada, como sería el caso de un accidente.

Mentalmente necesitamos equilibrio para tomar decisiones justas a la hora de relacionarnos con nuestros semejantes. Ser equilibrados cuando tenemos que compartir.

Flexibilidad

Si el equilibrio es el punto fijo del que partimos para no perder nuestra posición correcta, a partir de la cual nos manejamos en el espacio que nos rodea, la flexibilidad nos permite racionalmente variar ese equilibrio en beneficio de un movimiento útil para el organismo. La flexibilidad nos permite evitar contusiones, accidentes. La falta de flexibilidad, especialmente en la cintura y en la región lumbar de la cadera es la causa de que muchas personas lleguen hasta la parálisis de las extremidades inferiores. La flexibilidad nos dará elasticidad y agilidad para movilizarnos.

Mentalmente tomar conciencia de que debemos de ser flexibles en nuestras contradicciones con nosotros mismos y con los que nos rodean, es una actitud que a la larga nos beneficiará mucho. No todo lo que pensamos hoy, es lo que pensábamos ayer, o pensaremos mañana.

Sentido Kinestésico

Es el conocimiento inconsciente que tenemos del volumen que ocupamos en el espacio cuando nos movemos. Su práctica tanto física como mental, es de gran valor para hacer cálculos inconscientes y "predecir" situaciones inmediatas. Por ejemplo, al cruzar una calle con tráfico de vehículos, en un momento dado, se pueden presentar dos posibilidades ante la percepción física y visual de que un automóvil se acerca: una, cruzar antes de que el vehículo llegue y, otra, cruzar después de que el vehículo pase. Si la persona cruza la calle antes de que el vehículo pase, inconscientemente, tendrá que calcular:

a).- la velocidad que trae el automóvil que variará si es un camión, un automóvil standard, o un deportivo, o una ambulancia, o una moto, o una bicicleta. Los sentidos de la vista y oído también ayudan a calcular la velocidad.

b).- si en la vía hay algún obstáculo, una piedra, una cáscara de fruta, hasta una colilla, para evitarlas haciendo un giro.

c).- la distancia que recorrerá hasta la otra acera

d).- la altura de los bordillos

e).- las personas que le rodean y el lugar donde arribará en la acera de enfrente, para culminar su "aventura" con seguridad

f).- la velocidad con la que la persona deberá impulsarse para culminar con éxito el cruce de la calle

Más todas las otras variables que se le puedan ocurrir al lector, las calculará nuestro inconsciente para que la persona logre su propósito. Y todo ello en fracciones de décima de segundo. La persona que no tenga entrenamiento en este tipo de "riesgos", puede ser atropellada en el intento de cruzar una calle, por vacilar ante la necesidad de tomar una decisión. Es frecuente ver en nuestras calles la indecisión de muchas personas ante situaciones como la descrita. En los deportes con pelota o balón un buen conocimiento del sentido kinestésico hace la diferencia entre un atleta de gran éxito y otro de menos. Por ejemplo, en el futbol los goles de vaselina, o las jugadas al hueco y las paredes, son el resultado de aplicar esta valencia físico-mental, que es posible desarrollarla al máximo con la práctica diaria, especialmente a través del entrenamiento ideo-motor, o mental.

La práctica mental de anticipar algunos acontecimientos de la vida diaria es conocida como **intuición**. La realidad es que nuestro subconsciente almacena una cantidad de datos de la vida diaria, que en un momento dado procesa y nos permite anticipar algunos acontecimientos más o menos transcendentes de la vida rutinaria.

Potencia = Fuerza x Velocidad

Son valencias complementarias imprescindibles para desarrollar el ejercicio físico racional, básico, y no de competencia. Necesitamos un mínimo de fuerza para transportar el peso de nuestro cuerpo durante el ejercicio. Cuanto más sea el peso de nuestro cuerpo, más fuerza necesitaremos para moverlo.

Al hacer ejercicio la velocidad, aunque sea moderada, es mayor que la que nos imprimimos cuando caminamos en la casa o en la calle. Cuanto más Kgs. pesemos, menos posibilidad tendremos de aumentar la rapidez de nuestro movimientos. El obeso se mueve lenta y “pesadamente”. Casi siempre con un balanceo de los hombros, fíjense; lo mismo les sucede a los que, a la vez, padecen de obesidad y artritismo generalizado.

La **potencia** es el resultado de hacer un ejercicio para el que necesitamos una **fuerza** aplicada a un objeto, que tiene un peso determinado, en el menor **tiempo** posible. O también, la velocidad aplicada a la fuerza para movilizar un objeto de un peso determinado –incluido el del individuo en acción- da como resultado la potencia. La potencia, por ejemplo, de la pierna izquierda de Roberto Carlos, el futbolista del Madrid, se traduce en un impacto impresiónate sobre el balón que llega a su destino en menos tiempo que si lo ejecuta otro futbolista. Fuerza y tiempo aplicados sobre un objeto, o sobre sí mismo.

Respiración

Cuando se hace ejercicio, el mismo cuerpo marca el ritmo de la respiración. Y cuando aumenta la carga de trabajo automáticamente la boca se abre y el organismo trata de llevar la mayor cantidad posible de aire, a través de la nariz y la boca, a los pulmones para que éstos extraigan el oxígeno y, a la vez, también expulsen el anhídrido carbónico, producto de la combustión de la glucosa por el oxígeno.

Maneras de ejercitarse aeróbicamente

Caminar enérgicamente, trotar, nadar y el ciclismo, son los ejercicios aeróbicos por excelencia. Todos deben ser practicados de acuerdo a la fórmula del 70% de la MFC de Per Olaff Astrand.

Pasear sí, caminar enérgicamente mejor

La mayoría de los médicos y naturistas hacen recomendaciones tales como "haga ejercicio que es muy bueno para la salud", y añaden "camine, camine, dé unas vueltas alrededor del bloque de edificios donde vive", pero no especifican lo que significa caminar, ni cuanto tiempo, ni a qué ritmo, ni cuáles serán los beneficios que obtendrá. No hace falta ser muy acucioso para salir a la calle y ver personas muy bien equipadas "desde los zapatos al gorro, o las cintas chupasudores de marca que ocupan media frente", que andan paseando sin ninguna energía, aunque es mejor que quedarse en casa tumbados en un sofá viendo televisión y comiendo palomitas de maíz y cacahuetes, y bebiendo cerveza.

No hace falta tener la técnica depurada de un marchista de olimpiada, para caminar como lo hace ese joven militar que abre el desfile y que transmite energía en los movimientos, tanto de las piernas como de los brazos. Cualquiera que camine con ese "estilo", estará multiplicando por dos el rendimiento de su ejercicio de caminata. Los brazos son tan importantes como las piernas. Pero, casi siempre parecen olvidados. La cantidad de personas que padecen de artritismo y calcificaciones del hombro –bursitis– es incalculable. Infinidad de personas mayores son incapaces de levantar sus brazos más arriba de sus hombros, o hacer con cada uno de ellos un giro de 360º. Por favor, aprovecha tu tiempo cuando camines y hazlo enérgicamente. Y busca, si puedes, un lugar y una hora agradables. No lo hagas a pleno sol, sino en las horas más frescas del día. Pero, hay un ejercicio aeróbico que no necesita ni de gimnasios, clubes, piscinas, pistas de competencia, bicicletas, o cualquier otro tipo de utensilio, es el : **Nado Seco**, del que comentaremos posteriormente.

Vestimenta, dónde, cuando, tiempo

El tiempo recomendado es de 45 minutos diarios. Mínimo de cinco días a la semana. Para los principiantes comenzar poco a poco. Recordar que el efecto aeróbico, de cualquier tipo de ejercicio, comienza cuando ya se llevan quince minutos practicándolo. Quien haga ejercicio racionalmente practicado no se está preparando para participar en una Olimpiada, y tampoco conseguirá rebajar de peso, o mantenerlo, si no lo hace durante el período recomendado y ,además , debe comer racionalmente.

Cuando

Buscar el momento más oportuno y cómodo, durante el día o la noche. Hacerlo temprano en la mañana, si es posible, es lo más recomendable, porque el resto del día ya queda libre de “deberes”… pero, el que pueda, a otra hora del día sería mejor porque el organismo ya ha “calentado” y los músculos están más elásticos y flexibles. Ningún récord olímpico se ha roto por la mañana.

Ropa y Zapatos

La comodidad en la ropa es fundamental. A más ropa, más posibilidades de aumento de la temperatura orgánica, más sudoración y más fatiga, y menos rendimiento. Forrarse de implementos para hacer ejercicio es muy espectacular y “pantallero”, pero poco práctico. Basta observar la ropa de un maratonista, para darse cuenta de que ese es el mejor atuendo para hacer el ejercicio aeróbico por excelencia: caminar enérgicamente, o trotar suavemente. En climas fríos el sentido común le dirá a la persona que tipo de ropa usar. Generalmente, las manos son las más castigadas por el frío. Los guantes son, para muchas personas, imprescindibles aunque usen camiseta de tirantes y no tengan frío en el resto del cuerpo.

Los zapatos son al gusto. Los hay ligerísimos y cómodos, pero a precios inalcanzables para muchas personas. Si hay molestias de algún tipo recomendamos usar plantillas. Si se consigue algún podólogo que haga ejercicios aeróbicos, especialmente que corra, sería la persona ideal que conoce la teoría y práctica de las leyes biomecánicas. Hemos visto mujeres maratonistas corriendo descalzas en un maratón por las calles de Caracas, y a varios hombres corriendo con alpargatas. Los indígenas del Territorio Amazonas van descalzos por la selva, corren, cazan y se suben a los árboles. Los atletas profesionales, especialmente los velocistas, se hacen sus zapatos sofisticados a la medida. Usted decide. La Biomecánica se impone y controla las adaptaciones de nuestra piernas a las necesidades de los movimientos de las extremidades.

Sudor

Ya hemos mencionado que cuando se hace un trabajo físico la temperatura del cuerpo sube. Y el organismo para mantener la temperatura constante y el equilibrio homeostático, suda para enfriar el cuerpo. Las gotas de sudor se evaporan y enfrían la

piel. De esta manera la temperatura en el Sistema de Regulación de Base celular de Pischinger y en todo el cuerpo sigue constante. Por lo tanto, la sudoración es un fenómeno fisiológico y necesario. Con el sudor, que tiene una composición y olor similares a la orina, se pierden electrolitos, que es imprescindible reponer.

El volumen corporal de una persona está constituido en un 70% de agua, por lo tanto, si durante el ejercicio pierde un litro de agua, equivalente a 1kg., lo tendrá que reponer forzosa e inexorablemente y nunca significará que perdió 1kg de peso. Si la persona está tratando de perder kilogramos en vez de centímetros, debería pesarse en las mañanas en ayunas, para tener una idea de como va marchando la reducción de su exceso de kilos. No tiene nada que ver la pérdida de agua, a través del sudor, con la pérdida de peso. El líquido perdido durante un ejercicio físico, o por la elevación de la temperatura y humedad ambientales, la sed nos lo reclamará y no dejará de insistir en su reclamo hasta que la hayamos satisfecho. Y ojala que se reponga con solamente agua que no tenga calorías, porque si se hace con sodas, jugos artificiales, o cerveza, motivo por el cual con lo que se encontrará es un aumento de peso.

El sudor y la orina son similares. Cuando se suda se orina menos. Una persona con un sólo riñón, al hacer ejercicio y sudar, éste colabora con el trabajo del riñón que le queda y suple al riñón perdido.

Vestimenta plástica mortal

Si alguien quiere morir haciendo ejercicio, que se ponga ropas plásticas. No sería la primera vez que sucede. El plástico impide la evaporación del sudor, por lo tanto, no se producirá frío en la superficie de la piel y la temperatura del organismo llegará a ser tanta que se romperá el equilibrio homeostásico, se acidificará el medio interno y las proteínas se precipitarán, de la misma forma que las proteínas de la clara de un huevo se cuajan, si se ponen a freír sobre el pavimento de la calle a las dos de la tarde en un día de verano cuando el asfalto alcanza temperaturas superiores a los 42ºC.

Vacuna contra las enfermedades

Beneficios del ejercicio

Al estimular racionalmente las valencias físicas el organismo alcanza, progresivamente, la posibilidad de optimizar su rendimiento, tanto a nivel físico como mental. Si le damos a cada célula la materia prima esencial que necesita,

conseguiremos una productividad óptima en su rendimiento. Por lo tanto, habrá equilibrio entre el medio interno extracelular e intracelular y, como consecuencia, habrá salud en el organismo. Recordemos que la rotura del equilibrio homeostásico conduce a la enfermedad.

Al hacer ejercicio estimulamos todo el organismo. No sólo al sistema circulatorio, sino, también, al inmunológico y al óseo. Es conveniente informarse y capacitarse para aprender sobre el funcionamiento de nuestro organismo. He aquí algunos beneficios del ejercicio que es la auténtica y única **bomba del Sistema Inmunológico** :

a).- angiogénesis > consumo O2
b).- nutrición médula ósea
c).- más glóbulos rojos-blancos-plaquetas
d).- más hemoglobina
e).- más endorfinas
f).- más anticuerpos
g).- más masa muscular y menos grasa
h).- desintoxica estimulando el linfático
i).-*"Inmunización"* contra:
j).- combate el sedentarismo

-. infartos y anginas de pecho
-. embolias-ictus
-. colesterol y triglicéridos altos
-. obesidad
-. diabetes
-. hipertensión
-. sedentarismo
-. osteoporosis
-. artritismo
-. estrés

Ejercicio, huesos y articulaciones

El ejercicio aumenta el riego sanguíneo en las regiones estimuladas. Solamente con **caminar enérgicamente** 5 días a la semana durante 45 minutos, se favorece el aporte de nutrientes a los 100 trillones de células del organismo, especialmente a los huesos y a la medula ósea. De otra parte, se aumenta el transporte de los subproductos de desecho del metabolismo celular hacia los sistemas excretores: urinario, respiratorio, piel y digestivo; y, de paso, en el **Sistema Linfático** se estimula el reciclaje de la linfa, ya que la única "bomba" que moviliza su circulación es el **<<movimiento>>** que genera el ejercicio. Hay spas que ofrecen **masajes linfáticos** hasta por más de $150 cada masaje. Si el organismo no recicla, o expulsa, sus residuos metabólicos se intoxica desencadenando, entre otras cosas, **inflamaciones** -las itis-, edemas y artritismo. Este principio fundamental de la salud ha sido difundido –lo repetimos– hasta por las **líneas aéreas** que recomiendan moverse por los pasillos de los aviones para evitar la hinchazón de tobillos y piernas.

Al mover las articulaciones las hacemos más flexibles, al mismo tiempo que estimulamos el riego sanguíneo en los huesos. Si los huesos reciben suficiente sangre tendrán el calcio y otros minerales que necesitan para renovarse fisiológicamente cada tres meses. Y aumentará la **densidad ósea mineral**. Además, el ejercicio estimulará en la médula ósea la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas, con el consiguiente refuerzo para el sistema inmunológico por ser el ejercicio, o el movimiento corporal, la única bomba que lo pone a circular. Además del calcio, que es el mayor responsable de la densidad ósea, para la producción de los anticuerpos que generan los glóbulos blancos en la médula ósea es imprescindible la presencia del cobre, el manganeso, el selenio y el cinc –metales pesados– en cantidades infinitesimalmente pequeñas.

Y los suicidios están relacionados con la falta de sol. En USA 1.500 personas se suicidan diariamente.

Agua de mar y osteoporosis-artritismo

La osteoporosis cuando se sitúa en los extremos de los huesos largos como el fémur y la tibia a la altura de la rodilla, lo primero que trae como consecuencia es una presión sobre la articulación de la rodilla que, a su vez lesiona su cartílago articular, el menisco, la vaina sinovial, la sinovia, la cápsula articular y los ligamentos. Todo lo cual se traduce en una inflamación muy dolorosa acompañada de una deformación articular

visible que, además, le hace cojear a la persona afectada. La osteoporosis y sus consecuencias se pueden presentar en cualquiera de las articulaciones de la columna o de las extremidades. La osteoporosis y su artritismo consiguiente tienen como causa: la desnutrición, la falta de sol, el sedentarismo y el estrés. En las personas mayores, especialmente, la osteoporosis y la depresión van de la mano.

Las víctimas de la osteoporosis-artritismo restringen sus movimientos. La inactividad física contribuirá a aumentar el exceso de peso y el dolor articular será cada vez mayor. Les sucederá lo mismo que le puede pasar a un edificio que tenga las bases calculadas para soportar una determinada cantidad de pisos y de peso, y si le añaden más metros de construcción en la parte superior terminará por derrumbarse al no tener la capacidad de soporte adecuado. Lo primero que se observa en una persona muy obesa es su dificultad para moverse y caminar. Sus acciones son lentas, torpes e incoordinadas. La inmovilidad perjudicará gravemente su "*bomba linfática*" por lo que sus defensas disminuirán drásticamente convirtiéndola en fácil víctima de las enfermedades infecciosas.

Como a la víctima de la osteoporosis *"le duele y ese* ***dolor*** *no lo puede soportar",* busca al médico. Médico que, en el 95% de los casos, le recetará un calmante, o varios, y le infiltrará la articulación adolorida con soluciones a base de cortisona. A pesar de todos los remedios, su acidez corporal seguirá aumentando. El galeno casi nunca se ocupa de advertirle al paciente cual debe ser el tipo de alimentación que debe de seguir que debería ser, básicamente, alcalina. Explicación que no dan los médicos porque desconocen los principios básicos de la desnutrición, especialmente el significado de los beneficios de una nutrición alcalina.

Nutrición alcalina que se encuentra gratis en el agua de mar. Así como es gratis el hacer los ejercicios aeróbicos correspondientes y practicar técnicas de relajación para cambiar el estilo de vida y controlar el estrés mental.

Mitocondrias-ejercicio-glucosa-diabetes-insulina-grasas

El ejercicio físico racionalmente practicado, mejorará la diabetes de una forma natural. Lo primero que hace el organismo al comenzar un trabajo físico es reclamar glucosa para quemarla con el oxígeno obtenido en la respiración. Lo que le sobra a un diabético es glucosa. Por lo tanto, la cura más natural para un diabético es el ejercicio físico. Un tratamiento incuo sin *de-fectos* secundarios. Lo que tiene que tener en cuenta

el diabético es que su glucosa en sangre no baje demasiado durante el ejercicio. Además, el ejercicio estimula la producción de insulina. Y el agua de mar la regeneración celular de los Islotes de Langherans.

Nuestra tesis sobre el ejercicio físico y la salud se vio reforzada por una nota publicada el 32 de mayo de 2003 en el diario ABC de Madrid con la firma de Fernandez-Rua, sobre el tema que nos ocupa, y que transcribimos:

> *<<Al disminuir la cantidad de las «centrales energéticas» de las células -las mitocondrias- aparece la resistencia a la insulina en personas mayores. Esta es la principal conclusión de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Yale y publicado en «Science». Los científicos analizaron a dos grupos de personas integrados por trece jóvenes de 18 a 39 años y 16 ancianos de entre 61 y 84 años, encontrando que estos últimos tenían niveles más bajos de actividad metabólica en sus mitocondrias, que actúan como fábricas que proporcionan energía a las células.Este dato sugiere a los investigadores que la reducida actividad mitocondrial subyace a la resistencia a la insulina que contribuye a la aparición de la diabetes tipo 2. En el entramado bioquímico del organismo, la hormona insulina promueve la transferencia de la glucosa de la sangre a las células con el fin de producir y almacenar energía. Las mitocondrias, que se encuentran dentro de las células, transforman la glucosa y los ácidos grasos en energía mediante la oxidación. En estudios anteriores, estos científicos determinaron que el ejercicio está relacionado con el aumento del número de mitocondrias en los músculos, mediante la activación de una enzima.«Por esta razón, las personas mayores deben mantener una vida activa», subraya el profesor Gerald Shulman, de la Universidad de Yale y director de este estudio. Según las estadísticas, uno de cada cuatro mayores de sesenta años tiene diabetes tipo 2 y si se incluye la disminución en la tolerancia a la glucosa podemos estar hablando del 40 por ciento de la población mundial.El profesor Shulman y su equipo también había demostrado hace tiempo que la aparición de resistencia a la insulina en los tejidos muscular y hepático puede ser el resultado de la acumulación de grasa y de metabolitos de ácidos grasos. Diversos trabajos llevados a cabo por otros grupos de investigadores habían coincidido en demostrar que la cantidad de lípidos que se encuentra dentro de la célula muscular es un importante marcador para predecir*

la resistencia a la insulina. Cada célula puede ligar a tener hasta miles de mitocondrias.Shulman teoriza que si los mismos defectos mitocondriales ocurren en las células pancreáticas que producen insulina, la resistencia a esta hormona avanzará hasta generar diabetes>>.

Este tipo de notas deberían de repetirse más a menudo en el campo del periodismo científico.

Abundando sobre el tema recordamos que la mitocondria es la sede de la expresión fisiológica de la energía representada por el ATP (ácido adenosin trifosfórico) que, al mismo tiempo, junto con el potasio (K^+), y el sodio (Na^+) conforman la bomba que despierta la sensación de la **sed celular**.

Como destapar las arterias y prevenir los atascos gratis

El ejercicio físico racionalmente practicado es la vacuna para prevenir las plagas contemporáneas. Impide los depósitos del colesterol y destapa las arterias, manteniéndolas limpias y juveniles. Salvo las excepciones de rigor, la regla general es que el ejercicio racionalmente practicado, no el que tiene como objetivo la competencia –ya sea deportiva o pantallera- es la vacuna contra: las enfermedades cardiocirculatorias que son la primera causa de muerte en el mundo y que tienen como factores de riesgo a la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo, el sedentarismo y las grasas altas en la sangre; igualmente prevendrá contra la osteoporosis, el artritismo, y el reumatismo y otras enfermedades degenerativas del colágeno; y disminuirá el estrés negativo, es decir, el estrés consecuencia de la depresión, la ansiedad, la angustia, el insomnio y el sedentarismo (repetirlo no le hace daño al alector). Además, quien haga ejercicio tiene 300 veces menos posibilidades de morir de cáncer que el que no lo practique. Si al ejercicio físico se le añaden: un cambio en el estilo de vida con una nutrición adecuada y la práctica de cualquier técnica de relajación, la panacea contra las epidemias contemporáneas será una realidad para quien tenga la suficiente autodisciplina de practicar estas recomendaciones. Cualquier otra fórmula médica no logrará el objetivo del disfrute de una vida saludable, especialmente después de los 40 años de edad.

Racionaliza el ejercicio

El ejercicio físico racionalmente practicado es el que se practica con el objetivo de beneficiar la salud, no de perjudicarla por hacerlo irracionalmente. Este alertar va dirigido, especialmente, para los que practican ejercicios y deportes solamente durante los fines de semana. Hay que diferenciar entre juego, ejercicio físico y deporte.

Juego

Todos los niños deben jugar. Con el juego las **destrezas** de correr, saltar, agarrar, trepar, recibir y lanzar se estimulan y todos los niños deberían tener derecho a jugar, de acuerdo a sus edades y condiciones físicas. Los niños no deberían competir. Pero los padres, muchas veces, buscan juegos donde sus hijos puedan sobresalir y competir hasta con los vecinitos. Entonces el niño se convierte en una joya de escaparate que el padre exhibe orgulloso. Para el futuro este tipo de situaciones puede convertirse en un arma de doble filo peligrosísima para los padres y los niños, especialmente para éstos. La edad biológica debe ser factor fundamental a tener en cuenta. Ciertos movimientos, a determinadas edades, pueden acarrear lesiones irreparables como las del codo en niños beisbolistas o tenistas. Igualmente es peligroso poner a competir entre sí a niños de diferentes edades y desarrollo físico, aunque los menores tengan cualidades técnicas superiores. El colmo es que haya escuelas infantiles de boxeo.

Cuando me refiero al ejercicio físico es haciendo énfasis en lo de **racionalmente practicado**. Y para que así sea tienen que tomarse en cuenta las valencias físicas que al promoverlas y desarrollarlas en el organismo nos conducirán a estar "vacunados" contra las plagas contemporáneas que mencionamos anteriormente.

El ejercicio mas completo y barato

Nado Seco

Sus objetivos son: 1) llevar la mayor cantidad posible de oxígeno a todas las células del organismo; y 2) actuar como bomba impulsora sobre el Sistema Linfático para que lo active masajeando sus ganglios para que se movilice la linfa, lo que facilitará la desintoxicación del organismo, al mismo tiempo que se estimulará la producción de sus defensas en todo el Sistema Inmunológico.

Si los ejercicios aeróbicos por excelencia son la caminata-trote, la natación y el ciclismo, y si la natación es considerado el ejercicio físico más completo, que lo es, ¿cuál es el motivo por el que no se puedan repetir, **caminando**, todos los movimientos que se desencadenan en la práctica del deporte más completo: la **natación**?. Ninguno, no lo hay, no existe tal motivo; es la respuesta. Por ello, hemos diseñado el *Nado Seco*, el ejercicio más completo, barato y fácil de practicar y que, además, no requiere de pistas, gimnasios, piscinas y clubes.

La ventaja del nado seco, si se observan sus movimientos, es que todas las valencias físicas se desarrollan con él, tanto a nivel estrictamente físico, como mental. Desde la punta de los dedos de las manos, pasando por el cuello y la cabeza, y terminando en los dedos de los pies, TODO el organismo recibe sus beneficios. Beneficios que están en razón directa de la salud del que los practique. El nado seco se debe practicar durante 45 minutos y cinco veces a la semana, por lo menos, para mantener una óptima salud.

Durante el ejercicio –sin descontinuarlo– se pueden ir alternando series de unos 5 minutos de nado libre, o crawl, espalda y mariposa, con lo que todos los músculos de los brazos y el tronco entran en acción en sus diferentes posiciones, rotando en varias direcciones. El ejercicio de nado mariposa se puede hacer a la inversa, es decir, rotando los brazos hacia atrás. El nado seco de espalda requiere adaptarse a la idea de que los brazos van hacia atrás, mientras que caminamos hacia delante. Esto hace que nuestras valencias de coordinación, equilibrio y flexibilidad trabajen al mismo ritmo. Llevar la respiración adecuadamente y de acuerdo a como nos la va pidiendo el cuerpo, hace que entremos en un ritmo rutinario de repetición y de monotonía pavloviana que, a nivel mental, es de gran utilidad y fructifica en soluciones espontáneas a muchos problemas que tengamos planteados en nuestras vidas, ya que la monotonía rítmica estimula el subconsciente creativo. (Ver anexo sobre Mente)

Caminata enérgica *nadando en seco*

El nado seco es superior a la caminata enérgica y no tiene sentido el dejar de aprovechar sus ventajas si de todas formas la persona se está ejercitando. La practica del ejercicio físico requiere de una autodisciplina para vencer una cantidad de excusas que impide que muchas personas lo hagan. La mayoría de las razones para no hacer ejercicio: “es que no tengo tiempo”, “salgo cansado del trabajo”, “salgo tarde del trabajo”,

"hoy no, pero mañana sí", "hace calor, o, hace frío" . Por lo tanto, salir a la calle a caminar diaria y sistemáticamente, requiere de autodisciplina. Si para una persona el trabajo es mas importante que su salud, nunca estarà motivado para ejercitarse. La persona que no practique el ejercicio después de saber que es salud y vida, inconscientemente se estará suicidando y haciendo su vida más miserable.

Arcos: los movimientos del cuerpo humano, tanto los del cuello, los brazos y la cintura, como los de las extremidades, son todos **arcos**. Todos son partes de una circunferencia, arcos.

***Masaje Carotídeo* y *Cuello*:** la persona que camina generalmente mira hacia abajo, pero no gira el cuello, ni mira hacia arriba. Si se practica el nado seco y se fija la mirada en las dos manos alternativamente –derecha e izquierda–, automáticamente, el cuello rota y las arterias carótidas reciben el beneficio de un masaje que impedirá los depósitos indeseados de calcio y colesterol, causa de la obstrucción de las arterias carotídeas en más del 70% de las personas mayores de 50 años. Y como consecuencia, el cerebro recibirá más riego sanguíneo con mayor cantidad de oxígeno y glucosa, lo que nos aportará más claridad mental. Todo lo cual nos vacunará contra las enfermedades del Parkinson y del Alzheimer.

***Piernas*:** indudablemente las piernas siempre son las más beneficiadas y, especialmente, las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos**.** El artritismo de la cadera, causado por la osteoporosis, conduce a las tan conocidas fracturas del cuello del fémur y su consiguiente prótesis que, la mayoría de las veces no da resultados. Lo mismo se puede decir de las rodillas y sus tratamientos con prótesis. Además, lo volvemos a repetir, sin un tratamiento integral, nunca existirá la prevención, ya que los tratamientos convierten a los pacientes en víctimas de las plagas contemporáneas que solo benefician a los que dicen que las curan con medicamentos químicos.

Ejercicios anaeróbicos

Vacuna contra dolores Lumbares. Como estos son ejercicios aeróbicos que no deben pasar de la fórmula individual de Per Olaff Astrand, recomendamos una tanda de 10 minutos de **ejercicios anaeróbicos** que también se pueden realizar sin la asistencia de ningún club, gimnasio, o piscina. Se pueden practicar en cualquier parte del mundo. Con estos ejercicios se consigue la vacuna contra los dolores lumbares que

cuando más se notan es al levantarse después de estar viendo la televisión por un rato, o al salir de un automóvil. La figura típica de estos personajes es la de tener dificultad para enderezarse y después la de llevarse un antebrazo hacia la espalda buscando alivio para su dolor lumbar. Si la persona está obesa el dolor se multiplica por la cantidad de kilos que le sobren, especialmente después de los 50-60 años de edad.

Sujetándose con las manos sobre barras, o superficies duras, elevar alternativamente las piernas hasta que hagan contacto los muslos con la región torácica. Tratar de mirar hacia arriba y hacer fuerza con las puntas de los pies hacia el suelo

Agarrándose fuertemente con las manos inspirar fuertemente estando de pie y flexionar hasta que las dos piernas unidas contacten con el pecho. Expulsar el aire al flexionar poner las nalgas cerca del suelo. Concentrarse en el estiramiento de los brazos, la presión sobre la espalda y, sobre todo de la región lumbar y las nalgas. Elevarse inspirando para tomar impulso y sujetándose con los brazos sostener el peso de todo el cuerpo, como se ve en la figura de la cerca. La idea es que se puede hacer ejercicio en cualquier parte. Sea creativo a la hora de improvisar un circuito. En cualquier parte se da la oportunidad, especialmente en los parques peblicos.

Repetir las flexiones hasta el suelo y el impulso para que trabajen los brazos sosteniendo todo el peso del cuerpo, para que se activen la mayor cantidad de músculo, pero en una forma anaeróbica.

Hay que destacar que la rotación del cuello y la cintura, así como la de todas las articulaciones, practicadas en el Nado Seco, tienen efectos muy positivos para la salud. La rotación del cuello permite una mejor oxigenación de la cabeza, especialmente del cerebro, ya que, por ejemplo, un 70 %de las personas mayores de 60 años tienen la arteria carótida y la arteria intervetral-cervical, que suministra sangre al cerebro, parcialmente obstruida, lo que es riesgo potencial para sufrir trastornos cerebrales que conducen a la parálisis de los miembros, incapacidad mental y hasta la muerte repentina. De otra parte, los giros a nivel de la cintura fortalecen los músculos abdominales y de la cintura lo que va en beneficio de un abdomen o vientre más estilizado estéticamente, pero sobre todo de la prevención contra las hernias por debilidad en las paredes musculares de esas regiones. De pasada, se alivian los dolores de espalda y se fortalecen las vértebras para prevenir la osteoporosis. Sin olvidar que el masaje linfático que se le hace a los ganglios y conductos linfáticos estimulan la

expulsión de las toxinas corporales y aumenta las defensas del organismo, especialmente los anticuerpos.

Al practicar el Nado Seco, se trabajan los aspectos físicos del funcionamiento del cuerpo humano (Fisiología), a la vez que las valencias relacionadas con las diferentes fases el ejercicio (Biomecánica). Todas bajo el aspecto de la unidad indisoluble del cuerpo-mente (Holístico). Lo que queremos decir es que si la valencias físicas de coordinación, equilibrio, flexibilidad, sentido kinestésico, fuerza, velocidad, potencia y resistencias aeróbicas y anaeróbicas, tienen un efecto físico en la parte materializada de la persona, esas mismas valencias son validas para la mente de la personalidad de cada una de las personas que hagan, por ejemplo el nado seco o cualquier otro ejercicio. Las mismas valencias son imprescindibles para mantener una mente y una personalidad coordinada, equilibrada, flexible, intuitiva, fuerte, potente, veloz, y resistente a largo y corto plazos. Lo que demuestra que el funcionamiento correcto de una persona es holísitico: mente y cuerpo en una unidad indivisible.

Guía Práctica para el Nado Seco

A.- Fase de calentamiento con:

A-1: Caminata enérgica por cinco minutos (soldado en desfile).

Al mismo tiempo:

A-1-a:Cerrar y abrir las manos con fuerza.

A-1-b:Girar el cuello de derecha a izquierda mirando al cielo

La dos posiciones de las manos abriendo y cerrando los puños haciendo el máximo de fuerza. Se tensan todos los músculos de los brazos. Siempre marchando como soldado en desfile, enérgicamente.

Cualquier calle es una buena pista a determinadas horas, especialmente temprano en la mañana. Y recuerde: a menos cantidad de ropa, más tiempo se ejercitará.

B.- Mientras se sigue caminando enérgicamente, mirando hacia el cielo, y girando a los lados, y respirando acompasada y profundamente por otros cinco minutos:

B.-1: Con los brazos levantados y las palmas de la mano pegadas a la nuca y los codos tensos hacia atrás. Girar el tronco a la derecha mientras se camina

enérgicamente. Después Girar al centro al mismo tiempo que los brazos bajan y los dedos se juntan a la altura de la región lumbar. Subir las manos a la nuca otra vez y rotar a la izquierda. Continuar así por cinco minutos. Mirada al cielo.

Con este sencillo ejercicio, mientras se camina, se gira a los lados mirando hacia arriba. Obsérvese como trabajan los músculos de los brazos porque se está haciendo fuerza hasta con los dedos.

Al girar el cuerpo, mientras se sigue caminado, los músculos del cuello que giran con el movimiento masajean las carótidas responsables del riego sanguíneo del cerebro, así como los ganglios cervicales y de la garganta. Disfrute con su mirada del espectáculo que el cielo le ofrece y que siempre es distinto, especialmente durante el amanecer y el atardecer, la hora mágica.

Cuando se han hecho los giros del cuello se bajan los brazos y se contactan las manos en la espalda. Con ello los músculos de los brazos, el cuello, el pecho y la cintura siguen trabajando.

C.- Se sigue caminando enérgicamente por otros cinco minutos con los brazos en cruz, y mirando hacia el cielo girar la cintura de un lado a otro y respirar profundamente, por otros cinco minutos.

D.- Sin dejar el ritmo respiratorio y de caminata enérgica hacer movimiento rotatorio de las axilas (sobacos) alternativamente con los brazos estirados al máximo haciendo fuerza con los dedos extendidos. Primero el brazo derecho y después el izquierdo dando 4 giros completos. La mirada debe estar permanentemente puesta en la punta de los dedos de la mano, de forma que el cuello gire acompasado con la misma. Por otros cinco minutos.

C.-1. El primer movimiento es con la palma de la mano hacia delante, como si la palma “mirase” al suelo. El mismo movimiento que hace el brazo al nadar crwal o de frente.

C.-2. Después de cuatro rotaciones de ambos brazos hacia delante, repetir otras cuatro veces, hacia atrás, como si se nadase de espalda.

E.- Volver a repetir la tanda de ejercicios de rotación del tronco con las manos en la nuca y después con los brazos en cruz. Por otros cinco minutos.

Es muy importante hacer el movimiento del nado libre llevando acompasada la respiración.

F.- Seguir caminando enérgicamente y comenzar a nadar con estilo libre en seco mirando las puntas de los dedos de las manos, mientras se rota el tronco y el cuello rítmicamente como en la natación, inspirando y expirando a la derecha y a la izquierda consecutivamente. Después de cinco minutos:

G.- Hacer lo mismo, pero en posición de nado de espalda. Se camina enérgicamente hacia delante, girando los brazos y rotando la cintura como cuando se nada a espalda. Sin perder la respiración rítmica por la boca y con la mirada en los dedos de la mano del lado con el que se acompasa la respiración. Advertencia: a veces es confuso, al principio, rotar los brazos hacia atrás y caminar hacia delante; recomendamos iniciar este ejercicio muy despacio.

Si todo el tiempo se siguen mirando las puntas de los dedos, mientras se va nadando y girando los brazos, la cintura y los músculos abdominales hacen un trabajo excelente con los músculos lumbares.

H.- Para completar seguir caminando enérgicamente, y hacerlo nadando en seco al estilo mariposa. Mirando alternativamente un mano y la otra. Se pueden hacer cuatro rotaciones hacia delante y cuatro hacia atrás, Por otros cinco minutos.

Sistema Linfático: es el más beneficiado con el ejercicio físico. Este sistema no tiene una bomba que lo impulse, como la tiene el circulatorio con el corazón. Precisamente es el **movimiento** es la única “bomba mecánica” que lo pone en marcha.

El Sistema Linfático (SL) integrado por ganglios, linfa y vasos linfáticos, se sitúa en el organismo en paralelo con los sistemas circulatorio y nervioso. Y es el responsable de sacar la mayoría de los residuos indeseables y tóxicos originados durante el proceso del metabolismo. En la producción de energía a través de la “combustión” de la glucosa por el oxígeno, se producen desechos que recoge y limpia el SL. Igualmente, de los vasos capilares del Sistema Circulatorio se extravasan líquidos que contienen

substancias innecesarias para el organismo que el mismo SL se encarga de recoger para ser procesadas en los ganglios linfáticos. Sus servicios son "similares" a los del aseo urbano de una ciudad y el SL no permite que la "basura" se acumule en el medio ambiente corporal que conforman los espacios intercelulares.

Además, en los ganglios linfáticos se almacenan nuestras defensas, los linfocitos que, a su vez, dan origen a los anticuerpos. Son como los cuarteles generales donde sus ejércitos defensores se preparan y entrenan para cumplir con sus altos cometidos. Ganglios que distribuidos a lo largo del cuerpo, como centinelas de la salud siempre en guardia, se inflaman y duelen cuando se da alguna alteración en el organismo, especialmente en los casos graves de infecciones, o cáncer.

Cada agente extraño que entra en el organismo es detectado inmediatamente y el SL se activa creando anticuerpos contra esos agentes, ya sean microbios o substancias tóxicas, entre las que se encuentran todos los fármacos que nos recetan los "proveedores de salud". Lo que es casi un chiste. Los linfocitos, nuestros defensores, tienen memoria y siempre van a recordar que tienen defensas de repuesto específicas para cualquier de los agentes extraños que invadan a nuestro organismo por segunda vez.

El fenómeno de la **memoria celular** de los anticuerpos producidos por los linfocitos –glóbulos blancos– es en el que se basan las vacunas, según dicen los científicos. Lo que no se entiende es porqué hay que poner **refuerzos** a las vacunas si la memoria celular es un hecho. ¿$erá por negocio?. Es cierto que si nosotros atacamos a nuestro organismo con cantidades considerables de diferentes tóxicos –alcohol, tabaco, drogas médicas o "recreacionales" y otros– nuestras defensas, los anticuerpos, no podrán soportar la invasión y, como consecuencia, se acidificará el Medio Interno, y los que son nuestros inofensivos compañeros de viaje por este planeta, los microbios, se transformarán en agentes agresivos y seremos víctimas de infecciones. Sin olvidar que el ADN, celular y mitocondrial, también será víctima del pH ácido y **mutará** siendo la causa de cáncer y de enfermedades degenerativas crónicas, especialmente las autoinmunes.

Masaje linfático

Cuando se hace ejercicio y se gira el cuerpo, caso del nado seco, se le está dando un **masaje linfático** a todo el organismo, pero sin la necesidad de que otra persona intervenga, como sucede en los salones de masaje. Tanto el ejercicio, como el masaje manual de los ganglios linfáticos y sus vasos, ambos estimulan las funciones de desintoxicación celular. Por ello, son muy beneficiosos. Los deportistas, especialmente los profesionales, después de ejercitarse acumulan grandes cantidades de ácido láctico en su organismo, motivo por el cual recurren a la ayuda del masaje manual.

El Sistema Linfático está acompañado de arterias y venas en su recorrido por el organismo; y solamente el movimiento físico impulsa y moviliza al SL. Repetimos que las arterias y las venas tienen la bomba del corazón que las activa y moviliza. La inactividad física tiene como respuesta la retención de líquidos y los **edemas** consiguientes. El agua de mar elimina los líquidos sobrantes por ser **diurética**, siempre que se la acompañe del ejercicio y una nutrición adecuada y alcalina. Las personas se sienten **desintoxicadas** después de un masaje y con una sensación muy agradable. Ese mismo beneficio y la sensación agradable que se experimenta con el masaje de un especialista, lo puede sentir con el nado seco. Y es así, porque se pone a funcionar uno de los mecanismos de desintoxicación más importante que tiene el organismo, el sistema linfático. La linfa arrastra la "basura" tóxica que producimos y ,además, hasta la recicla. A las personas sedentarias se les hinchan las piernas por la falta de movimiento de la linfa que se ve frenada para cumplir con su trabajo de limpieza .

Los ganglios linfáticos reciclan la linfa cargada de **tóxicos**. Son los cuarteles generales donde las defensas orgánicas, los **glóbulos blancos**, vigilan la entrada de agentes externos indeseables, los tóxicos, a los que inactivan.

Con el Nado Seco también estimulamos la producción de defensas en el sistema linfático –células *"T"* fuente de anticuerpos. Una persona que hace ejercicio racionalmente, difícilmente se enfermará si, además, se nutre racionalmente. Y raramente tendrá gripe.

Los **edemas** son la consecuencia de la **retención de líquidos tóxicos** que permanecen entre las arterias, venas y conductos linfáticos. Éstos se encargan de absorberlos y conducirlos hasta los ganglios linfáticos para ser destruidos y eliminados. Esos tóxicos elaborados en el metabolismo del organismo son los culpables de que las articulaciones se pongan como los herrajes y bisagras de las puertas que no se usan, o

sea, se ponen roñosas, oxidadas. Hay que “aceitar” las articulaciones suministrándoles los elementos que regeneren sus componentes, especialmente el líquido sinovial. Esos componentes, lo repetimos, están en el agua de mar en la forma orgánica, alcalina y biodisponible.

El sistema linfático se complementa con el urinario para expulsar los líquidos edematosos tóxicos. La **próstata** se beneficia con el **Zn** orgánico del agua de mar. Los lavados rectales con agua de mar y su ingesta controlan la **prostatitis**.

Contradicciones: “holístico vs. químico”

Producción sanguínea medular con el ejercicio

En la médula ósea el organismo produce glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Trillones de estos componentes de la sangre, se fabrican diariamente en nuestros huesos largos –húmero, cubito, radio, fémur, tibia-. El ejercicio físico estimula el riego y la actividad de la médula de los huesos, más conocida entre la población como tuétano. Las arterias y las venas, que entran y salen en los huesos largos, reciben todos los beneficios de los ejercicios aeróbicos cuando hacemos nado seco y, en consecuencia, aumenta la red capilar, también conocida como superficie capilar arterial. Por lo tanto, no solo combatimos la osteoporosis haciendo ejercicio sino que, además, estimulamos el sistema inmunológico y, en consecuencia, nuestras defensas, representadas por los glóbulos blancos y el aumento de hemoglobina y las plaquetas.

Adicción al ejercicio produce endorfinas y mitocondrias

El ejercicio aumenta las endorfinas que son unos péptidos que estimulan en el organismo la producción de defensas y, además, una sensación de bienestar muy agradable, lo que induce a seguir haciendo el ejercicio, casi como si fuese una adicción, pero una adicción biológica, orgánica, natural y holística que conduce a la obtención de una gran cantidad de beneficios para el cuerpo y la mente. Posteriormente comentaremos cómo a través de las técnicas de relajación también se consigue el aumento de las endorfinas en el organismo.

En el concepto de Asistencia Integral existe una sinergia entre la alimentación, el ejercicio y la mente que son imprescindibles para un cuerpo sano. Cualquier tratamiento, o prevención que no contemple este concepto, no tendrá los resultados, ni el éxito que pretenden las personas y los proveedores de salud de buena voluntad.

Los huesos largos, húmero, radio, fémur y tibia, fundamentalmente, son los productores de la medula ósea que contiene glóbulos rojos y blancos, y plaquetas. Un hueso largo es algo más que una caña seca y hueca. Tiene una misión tan importante que cuando falla hay que repararla con un transplante de médula ósea.

Gatorade, Powerade y otros comparados con H2O-M

El agua perdida durante el ejercicio se debe recuperar lo antes posible, sobre todo cuando se pasa de la media hora. En muchos deportes como el tenis, los deportistas se rehidratan durante la competencia, algo que también se ve en los maratones. La pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos que son imprescindibles para mantener el equilibrio homeostásico y no colapsar, si la sudoración es excesiva y continuada. La deshidratación es incompatible con la vida.

Colorantes químicos y 3 electrolitos –cloro, sodio y potasio– también químicos es lo que solamente contiene el Gatorade, cuando podría llevar los 118 electrolitos de la tabla periódica completa, pero en la forma orgánica, biodisponible y alcalina. Sin ninguna toxicidad.

Es frecuente ver que los deportistas se rehidraten con bebidas “milagrosas” que dicen ser capaces de recuperar los electrolitos perdidos con el sudor durante la competencia o el ejercicio.

No es necesario correr o participar en maratones para estar en buena forma física aeróbica. Es suficiente el Nado Seco para alcanzar beneficios superiores a los de los maratonista. Lo que es posible en todas las edades, incluida la de uno de nosotros de 79 años. “El Derecho a Vivir y Morirse Sano” se basa en la Asistencia Integral a los mayores.

Bebidas Artificiales muy bien **promocionadas,** y conocidas en los ambientes deportivos, por su **“poder rehidratante hidroelectrolítico”**, sólo tienen el poder de un placebo. Nosotros ponemos en duda la eficacia de estas bebidas, ya que se trata de una farsa que sólo contiene **3** electrolitos (**cloro, sodio y potasio**), acompañados de colorantes, preservativos y otras hierbas por el estilo, todos químicos y nada orgánicos, ni naturales.

La rehidratación con **agua de mar hipertónica** proporciona, no sólo los 3 elementos de esas mutiladas y químicas bebidas, sino los 108 electrolitos de la **tabla periódica**, orgánicos y biodisponibles. También es frecuente escuchar que los

deportistas antes de la competencia le ponen mucha sal a las comidas, para retener líquidos. Otro error.

Antes, durante y después de la competencia lo ideal es beber agua de mar que contiene todos lo que el organismo necesita para mantener y recuperar el equilibrio homeostásico. ¿Por qué dar solamente los **3** electrolitos del Gatorade, cuando podemos administrar los **118** que contiene el agua de mar, además de aminoácidos, grasas e hidratos de carbono, todos ellos orgánicos y biodisponibles?. Los científicos que han preparado el Gatorade hacen ver que con el sudor sólo perdemos agua y 3 minerales, cuando la realidad es que eliminamos toda clase de electrolitos y no sólo el cloro, el sodio y el potasio. En las competencias de larga duración, donde periódicamente se permite la rehidratación, casos del tenis, el ciclismo, los maratones y similares, se aconseja que la rehidratación durante la competencia sea con agua de mar isotónica en la que los minerales alcanzan una dilución de 9g por cada litro de agua que, repetimos, se obtiene al diluir dos partes de agua de mar en tres de agua potable. El agua de mar bebida en esta concentración va reponiendo no sólo los electrolitos, sino hasta aminoácidos, grasas e hidratos de carbono en una forma orgánica, biológica, ecológica y natural. No nos cansaremos de repetirlo hasta la saciedad.

Hacemos un paréntesis para recordar que el mismo error que se comete en el Gatorade se repite con los sueros fisiológicos que se administran en los hospitales por rutina, en dilución de 9g por cada litro de agua, y que sólo contienen dos electrolitos o minerales, cloro y sodio, químicos y antinaturales.

Se ha comprobado la mejoría en el rendimiento de los deportistas de alta competencia que han tomado agua de mar. El doctor Pérez Payá presentó un trabajo sobre el tema en Italia. Y nosotros lo hemos comprobado con atletas aficionados, especialmente, en maratonistas, y con profesionales del ciclismo.

CAPÍTULO CUATRO

SOLUCIÓN – PARTE C: LA MENTE

ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR

ESTILO DE VIDA

"Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos"

(Parménides, 500aC.)

La mente: poderosa y frágil

Este capítulo en el que priva el concepto de la mente sobre nuestro cuerpo y en el que la unidad mente-cuerpo actúa holísticamente con el ambiente, seguimos las normas de nuestro maestro en la materia, el Dr. Enrique Cohén.

Cuando comentábamos las causas por las que nos enfermamos se citaba al “por lo que pensamos” como la que se llevaba el 70% de la culpa. Es el momento de darle al pensamiento el protagonismo que se merece en la recuperación de la salud. El mismo que tiene en su conservación y prevención de las enfermedades. El punto central de este libro es divulgar el agua de mar como la nutrición orgánica por excelencia. Y le sigue el concepto de que sin asistencia integral es imposible curarse, o prevenir la enfermedad. Cualquier variación sobre el tema es ignorar los HECHOS, la realidad de la salud pública. Como este concepto está vedado para la medicina contemporánea, cada día más radicalizada en la especialización, se le combate ignorando sus principios. No se debate el tema y a los que la practican el status científico-médico los clasifica dentro del grupo de difusores de la pseudociencia y la charlatanería, cuando no son calificados de “iluminados”. Además, el médico que se atreva a salirse del redil ortodoxo se expone a que su licencia sea cancelada. Esta es la realidad política del asunto en cuestión.

Si la mente crea el pensamiento y “pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos”, será a través de los fenómenos de la mente que podremos ser capaces de llevar a la práctica, individualmente, el concepto de asistencia integral. **No existen las pildoritas mágicas**. Necesitamos una **motivación** basada en principios racionales regidos por el sentido común. Existe un **estilo de vida** que, sin convertirnos en unos espartanos de la disciplina, nos puede mantener saludables. Pero, si hemos perdido la salud habrá sido porque en algo “habremos fallado”. Y casi siempre esas fallas están en el estilo de vida –lo que comemos, bebemos, respiramos, pensamos, ignoramos-. Si una persona, fuma, come demasiado y toma alcohol, no será difícil que se enferme. Si otra persona se pasa el día deprimida, angustiada y ansiosa, el estrés le pasará su factura. Para estados en los que hay que cambiar hábitos y comenzar con un nuevo estilo de vida es imprescindible trabajar con la mente. Plantearnos si queremos terminar nuestros días renqueando, o minusválidos en una silla de ruedas, o postrados en la cama de un hospital mientras mantenemos a nuestros seres queridos en un continuo sufrimiento. O peor, como no es raro suceda, en la soledad y olvidados por los hijos. Si se piensan en esas situaciones que son las frecuentes, toda **disciplina** que nos impongamos para

vacunarnos contra la posible invalidez, la acogeremos con la alegría del que, aún con muchos años, gozará del instinto de **sentirse libre**.

Trabajar con la mente no quiere decir que la persona esté loca o que necesariamente tenga que consultar con un psiquiatra –la mayoría más desestabilizados que los pacientes-. Lo que tiene que hacer es informarse, preguntar, dejar de ser ignorante en el conocimiento del funcionamiento de su organismo. Nadie como el dueño conoce a su cuerpo. Pero, cuando tenemos un problema, la mayoría de las veces, es más cómodo buscar alguien que trabaje por nosotros, y que nos dé una pildorita que nos saque de la depresión para aparentar estar eufóricos, y luego otra píldora para que podamos dormir porque la anterior nos había excitado más de la cuenta y nos da insomnio. Y éste es el típico estado de bipolarización en el que vive el 80% de la población mundial de los países desarrollados. Los habitantes de los piases subdesarrollados tienen bastante con pensar en qué comerán hoy.

En esta parte del libro sobre la mente y el agua de mar resumiremos los principios fundamentales de las técnicas mentales imprescindibles y más elementales para llevar a cabo un cambio de estilo de vida.

Estrés mental y celular

Definimos al estrés como la falta de adaptación de una persona a la velocidad de los acontecimientos que le rodean. Es la enfermedad del siglo. El estrés es físico y mental. Por la conexión del sistema neurovegetativo que "lleva y trae" información al Sistema de Regulación de Base de Pischinger, lo que sucede en la mente y en cada una de los tres trillones de células de una persona, es sabido ,automáticamente, e influye en todo el organismo.

ESTRÉS = TENSIÓN MUSCULAR

El estrés celular conduce a la oxidación y producción excesiva de radicales libres, que son el primer síntoma de la pérdida de la salud. Lo que preocupará e influirá en la mente estresándola. Y al revés, una preocupación mental originará tensión, una **descarga de adrenalina** y el estrés celular consiguiente por aumento de catecolaminas-acidez. Hasta los psicólogos, que no los psiquiatras –pildoritas al canto–, han llegado a la conclusión de que el 99% de las alergias y el asma tienen su origen en la parte

emocional subconsciente de la mente, por lo que las técnicas de relajación son el mejor tratamiento y no las pildoritas.

Psicoplasia o lenguaje corporal

Todo pensamiento produce una respuesta muscular. Por eso es que decimos que pensamos con todo nuestro organismo, mente y cuerpo. Nuestras células piensan con nosotros y están informadas al instante de lo que pensamos. Y volvemos a recordar que: "pensar y ser es la misma cosa, y somos lo que pensamos". De ahí surge el famoso polígrafo (detector de mentiras). El pensamiento es capaz de acelerar el corazón y la respiración como respuesta muscular. Para que haya respuesta muscular se precisa de una tensión de las fibras musculares.

Hay una prueba que demuestra el concepto de psicoplasia. A una persona hipnotizada, o sea, en un estado de relajación óptimo, se le conectan electrodos en varias partes de su cuerpo, que se conectan a un oscilógrafo y un timbre. En estado hipnótico profundo las tensiones musculares son nulas y "la mente está en blanco". El operador le transmite una idea al sujeto hipnotizado, e inmediatamente el oscilógrafo se moviliza y suena el timbre. Lo que quiere decir que ha habido un estado de tensión muscular en todos los músculos del sujeto causados por la idea de un pensamiento.

Lo opuesto a la tensión es la relajación, de la que nos ocuparemos posteriormente.

Está claro que el estrés produce tensión. Pero, el estrés, como el colesterol, en cantidades fisiológicas son imprescindibles para el mantenimiento de la vida.

Tensiones positivas

Es aquélla que está al servicio de un acto útil para la persona. Por ejemplo, si un atleta va a competir no puede estar muy relajado, debe tener un mínimo de estrés que le predisponga para la competencia. Si una persona es sorprendida por un fuego en su casa debe reaccionar con un mínimo de estrés que estará al servicio de un acto tan útil, como el de correr para salvar su vida.

Tensiones negativas

Es la tensión que no está al servicio de un acto útil para la persona. Montarse en un automóvil al lado del conductor e ir frenando mentalmente, y hasta físicamente con la

pierna, cuando el que maneja no lo haga supondrá un estrés negativo, que si el viaje dura mucho le habrá significado al pasajero un tremendo dolor de cabeza por estrés negativo. De nada le sirvió su esfuerzo. Una persona que no sabe jugar billar y agarra un taco, casi siempre, tensa tanto los músculos del brazo y le pone tanta "energía" a lo que está haciendo, que cuando le pega a la bola, ésta casi ni se mueve del sitio…da un "cañazo". Su tensión muscular fue completamente negativa.

Las **tensiones son acumulativas**. Las tensiones mentales que conducen al estrés son progresivas y acumulativas. Se asemejan a una cuerda de guitarra a la que se va tensando progresivamente y si no se interrumpe la progresión terminará por romperse. Desde que una persona se despierta por la mañana está recibiendo estímulos acumulativos de tensión. Antes de llegar al trabajo ya ha podido acumular un suficiente grado tensión en el tráfico de las autopistas antes de llegar a la oficina. Al acostarse una persona y no descansar adecuadamente, por culpa de las tensiones negativas acumuladas, se convierte en prisionera de la memoria y de sus malos pensamientos, todo lo cual aumenta la tensión hasta y, por consiguiente, el estrés. Las tensiones se acumulan día a día hasta que la cuerda de la guitarra se rompe y la persona explota.

El estrés es la madre de la depresión, la angustia, y la ansiedad. Una persona estresada es una persona tensa. **Lo contrario de tensión es la relajación**.

Si acumulamos tensiones con el estrés diario y no las neutralizamos con la relajación diaria los resultados serán catastróficos. Solamente una filosofía de vida relajada puede controlar el estrés impuesto por la vida moderna.

Misceláneas mentales

Estilo de vida

"Come balanceado y sano, haz ejercicio y tu tranquilo que todo se arreglará", es la cantaleta que los galenos, el vecino de al lado, o el familiar ilustre le repiten a cualquier persona ansiosa por controlar su obesidad, su depresión, o sus dolores constantes, de paso que le recomiendan la dieta de moda, un calmante o cambiar de doctor. Y la persona se pregunta: *"¿ pero como hago para dejar de ir a cada rato a la cocina a visitar la nevera o el aparador de las galletitas, levantarme del sofá y no ver televisión, que es lo único que medio me distrae, en vez de salir a caminar, si no puedo sacarme de la cabeza tanto problema que me angustia y estresa?"*. Sin la herramientas

adecuadas y la asistencia integral que aquí proponemos será muy difícil conseguir los objetivos que recomiendan las cantaletas que diariamente se escuchan. Ni para los doctores, ni para los dietistas, si no aplican un tratamiento integral para nutrir la unidad celular mental y físicamente, será posible que sus pacientes puedan llegar a recuperar la salud. Hay que evitar el estrés celular y mental. Para ello hay que cambiar el estilo de vida. No es fácil. Para cambiar cualquier estilo de vida la mejor manera, la menos "traumática e invasiva", y no hay otra, es la: **relajación**, capaz de penetrar el subconsciente para hacer los cambios deseados.

Sin una **autodisciplina** que penetre la profundidad del subconsciente prevenir y curar las enfermedades, especialmente, las crónicas es imposible, por más fármacos químicos y dogmas científicos que nos quieran imponer.

El que la tesis de la Asistencia Integral, apoyada por un cambio de estilo de vida, sea la ideal, no significa que en la medida en que se aplique parcialmente, no se vayan a conseguir hasta un 60% de sus beneficios, por lo menos. Es bastante, pero no suficiente.

A través de repetir y repetir malos hábitos, se llega a una serie de comportamientos que atentan contra la salud personal, tanto física como mental. Por lo tanto, y en el peor de los casos, estamos condicionados, a través del reflejo condicionado negativo, para no ejercitarnos físicamente, comer mal y ser adictos a los malos pensamientos –negativismo–, por una **desprogramación** que, muchas veces, comenzó en la infancia misma. Repetimos:

<<En cualquier estado de relajación, no importando su denominación (desde brujería, pasando por meditación, hasta zen) el mensaje se instalará en el subconsciente que, en definitiva, es el que maneja nuestro comportamiento. Y el mensaje para el receptor puede ser tanto positivo como negativo. La ventaja del reflejo condicionado instalado en el subconsciente es que puede ir en ambas direcciones. Y que las programaciones grabadas en el subconsciente como mensajes negativos, se pueden desprogramar para convertirlas en mensajes positivos>>. Se puede **lavar el cerebro** para lo bueno y para lo malo.

Desde que nacemos, hay una cantidad de patrones de conducta, repetidos una y otra vez por nuestros padres, que nos van marcando a fuego creencias y afirmaciones que no tienen ningún fundamento racional, pero que la cultura regional ha marcado en el subconsciente de sus habitantes. Y no es culpa de los padres que siempre buscaron lo

mejor para sus hijos. Los padres también fueron víctimas de las creencias de los suyos. Pero lo mejor para un hijo, ya adulto, no es como lo criaron y educaron, sino como él hubiese querido ser educado y criado. Algo de lo que la persona se da cuenta cuando ya es demasiado tarde, cuando es adulto. No es fácil. A este mundo llegamos normales y bien programados, pero el *ambiente* nos va desprogramando. Contra toda la lógica. A base de repetirnos y repetirnos clichés y eslóganes en el hogar y en la escuela, se nos van grabando en el subconsciente de la mente reflejos condicionados que, si no nos detenemos a analizarlos, nos llevan inexorablemente a la pérdida de la salud física y mental.

Reprogramación

De la misma manera que nos desprogramamos, o nos desprogramaron, nos podemos volver reprogramar a través del reflejo condicionado en estado de relajación que se consigue fácilmente con una técnica muy sencilla descrita en este libro. El comportamiento indeseado, o el cambio de comportamiento hacia un nuevo estilo de vida, se instala en el subconsciente de la manera más racional.

Repetimos que en estado de relajación las tensiones bajan casi a cero, o por lo menos al mínimo. Ese es el estado natural para volver a aprender. Un niño aprende fácilmente cualquier cosa, porque no está tenso. No ha aprendido a estresarse. El estrés es el máximo estado de tensión. El niño permanece relajado todo el tiempo, por ello aprende fácilmente cualquier cosa. Esto se debe, a que los ciclos por segundo de las **ondas cerebrales**, en la niñez, hasta los siete años, son muy bajos (ondas delta de hasta 4 ciclos por segundo) y ello favorece la recepción de todo lo que se le informe. Se encuentra en el mismo nivel de frecuencia cerebral que una persona en profundo estado de relajación –trance hipnótico-. Y que aprende lo bueno y lo malo. Pues bien, en ese estado de relajación nosotros podemos sacar de nuestro subconsciente el “cassette” de los malos hábitos, para reinstalar los comportamientos deseados que nos van a llevar, a través de la reprogramación positiva, a la práctica de una vida sana. No hay otro camino. Y funciona.

No olvidar, que igual que se instala la desprogramación de un lavado de cerebro de “tipo fanático” negativo, se reprograma el subconsciente para una nueva programación de conducta positiva para la persona.

Insomnio e hiperideación

Una de las consecuencias del estrés es el insomnio. En el insomnio la mente se convierte en *"prisionera de los malos pensamientos" y "adicta a los malos pensamientos"*. Nos olvidamos de que mentalmente somos: **el presente y nuestra memoria**. Pero lo grave es, que le damos más importancia a la memoria y al futuro, que al presente. Presente que, en realidad, es lo único que somos. No sabemos disfrutar el presente.

Con la memoria nos torturamos en la cama dándole vueltas no sólo a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente. Revolcándonos en lo malo del pasado que ya no tiene remedio y mortificándonos con el futuro que ni ha llegado y, que la mayoría de las veces nunca llegará, pasamos muchas de la horas de un sueño que debería ser reparador y que se torna tan interminable como "un día sin pan" y tan lejano que no se ve el momento de "cuándo amanecerá"…

Defensas y endorfinas holísticas

En estado de relajación, como a través del ejercicio físico, racionalmente practicado, el organismo elabora endorfinas que estimulan al Sistema Inmunológico y, en consecuencia, a las defensas del organismo. Además de proporcionar un estado relajado de tranquilidad y paz que, a su vez, son las mejores y más inocuas medicinas contra el estrés. Un estado perfecto para visualizar nuestros objetivos y proponer los caminos a seguir para conseguirlos bajo una disciplina del ejercicio holístico de nuestros potenciales.

Querer no es poder

El dicho de "querer es poder", no es tan cierto. Para nosotros, **saber es el poder**. Podemos querer muchas cosas, pero si no sabemos como conseguirlas, por más que queramos no las alcanzaremos. Y éste es el fracaso de querer dejar de fumar, querer estar delgado, querer dejar la bebida, querer estar tranquilos, pero no se alcanzan estos objetivos porque no sabemos como hacerlo. Por lo tanto, aprenda a manejar sus comportamientos a través de la relajación en cualquiera de sus modalidades. La meditación, el yoga, la hipnosis, la oración, o sea, la relajación, son algunos de los vehículos que nos ayudarán a cambiar nuestros comportamientos,

incluso, hasta la fobias. Todas las técnicas funcionan, si uno cree en ellas.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Anteriormente, ya nos referimos al concepto pavloviano sobre hipnosis, reflejo condicionado, relajación y sugestión. El **poder mental** para llegar a un estado de relajación, o autohipnosis, lo tenemos nosotros, no lo tienen ni el psicólogo, ni el médico, ni el naturista, ni el piache, ni el brujo, ni el curandero de la esquina. El poder de autorreparación, curación, o sanación está en nuestra mente y en nuestro ADN. Todos los fármacos químicos intoxican y no hay ni un sólo producto farmacéutico que no tenga *de-fectos* secundarios. La relajación es el mejor camino para llegar a la autorreparación, Llevándole al subconsciente el mensaje de que "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos".

Relajación tradicional

Para iniciar una sesión de relajación, es recomendable elegir un lugar agradable y tranquilo. Se puede hacer relajación en cualquier posición, desde de pie, acostado, e incluso caminando (Relajación dinámica de Caicedo). Si existe la posibilidad, es mayor acostado. Un ambiente de penumbra, acompañado de una música zen, barroca, o trans, como fondo, ayudan a la relajación. Todo lo que signifique monotonía y repetición, tanto a nivel auditivo, como con el pensamiento repetidos, inducen a un trance de relajación cada vez más profundo. Y repetimos, Pavlov dijo :"las cosas se vuelven hipnóticas por la monotonía y son monótonas por la repetición", además:

hipnosis = reflejo condicionado = relajación = sugestión

El trance hipnótico y el de relajación, son la misma cosa. Y ambos se obtienen a base del reflejo condicionado que , a su vez, es producto de la monotonía y la repetición. Y bajo el estado de relajación profunda, en el que la inhibición de la corteza cerebral nos permite profundizar en la conciencia interior y el subconsciente, se dan las sugestiones que nos llevarán a conseguir nuestros objetivos. Principalmente el cambio de estilo de vida.

Para las personas que no tengan experiencia en relajación les recomendamos que otra persona les introduzca en el tema. De todas formas, la Relajación Tradicional

que proponemos es muy fácil de aprender por lo lógico de su ‘trayecto” físico y mental. Como un ejercicio de autodisciplina la misma persona se puede grabar un cassette con una música de fondo siguiendo las pautas que damos posteriormente. Cuando la persona cierra los ojos para comenzar la relajación, lo recomendable es que visualice un lugar íntimo y agradable que puede ser un lugar de la Naturaleza, mar, montaña o parque, de apreciado recuerdo.

Después de alcanzado el estado de relajación se comienzan a visualizar las soluciones deseadas para nuestros problemas. Para hacer el cambio de estilo de vida. A nuestro subconsciente hay que tratarlo como al niño que se le ofrece un premio si cumple una tarea. Si yo dejo de comer tal o cual cosa, o en la cantidad que debo, voy a tener la recompensa de verme físicamente con la figura que tengo idealizada. Aquí se refuerza la imagen, o se parentaliza con el modelo deseado. Se visualiza el cuerpo añorado y se le pone nuestra cara. Para lograrlo hay que aprender a comer lo justo y hacer el ejercicio físico correspondiente.

En casos de enfermedad hay que visualizar la región afectada y convocar a nuestro poder de autorreparación que, casi siempre, se debe apoyar en las defensas del sistema inmunológico. Si pensar y ser son la misma cosa y somos lo que pensamos, al pensar visualizando ordenaremos a nuestros recursos para que actúen en favor de la salud. Mentalmente les enviamos a nuestras células los nutrientes que necesitan y para ello cumpliremos con los principios elementales de la nutrición empezando por el agua de mar y siguiendo por una alimentación alcalina que ayude al AND a reparar las lesiones de nuestro cuerpo. Reforzando los hábitos de salud imprescindibles para conseguir nuestros objetivos.

Relajación Tradicional. Técnica del Dr. Enrique Cohén

Póngase cómodamente... Cierre sus ojos suavemente sin ningún esfuerzo...

Inspire profundamente... Suelte el aire... Nuevamente inspire profundamente...

Suelte el aire... Una vez mas, mas profundamente... Suelte el aire y continúe respirando normalmente...

Con sus ojos suavemente cerrados, desarrugue los músculos de la frente... Deje la frente lisa, lisa, sin contracciones... Los músculos de la frente sueltos y relajados.

Sus parpados tranquilamente cerrados. Suavemente cerrados como si fueran dos cortinas de plomo caídas por su peso propio. Abandonados, relajados los parpados...

Ahora afloje los músculos de la cara, deje la boca suelta, naturalmente caída, la frente lisa, afloje su mentón, la nariz , las orejas, todos los músculos de la cara sueltos y relajados...

Usted comenzara ya a sentir una sensación muy agradable de descanso y cuando haya logrado aflojar todo el cuerpo la sensación Serra mejor aun.

Ahora recorra mentalmente el cuello en sentido circular hasta aflojar sus músculos completamente. Sueltos los músculos del cuello, flojos relajados, blanditos, como si el cuello fuera una mota de algodón.

Ahora, afloje los hombros, déjelos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados los músculos de los hombros, como si los hombros estuvieran completamente adheridos a la cama (colchoneta, suelo, silla, sillón, lo que sea sobre lo que descansa)... Abandonados, relajados los hombros...

Ahora afloje los músculos de los brazos, desde los hombros hasta los codos, recorriéndolos de arriba hacia abajo. Los músculos de los hombros hasta los codos sueltos, relajados, abandonados...

Ahora concéntrese en los músculos de los antebraazos y proceda de igual forma con los antebrazos. Déjelos descansar suavemente, tranquilamente.

Para completar el realajamiento muscular de los brazos, va aflojar las manos recorriendo completamente todos y cada uno de los dedos en toda su extension. Los músculos de las manos relajados. Los brazos caídos abandonados.

En virtud de este relajamiento muscular, comenzara a sentir los brazos pesados así como los parpados. La sensación de descanso sigue aumentando.

Ahora afloje los músculos del pecho... Déjelos relajados blanditos, sin contracción...

Ahora concéntrese en los músculos de la espalda. Recorra los músculos de la espalda centímetro a centímetro, hasta aflojarlos completamente como si su espalda también estuviera adherida a la cama. Caídos, abandonados los músculos de la espalda.

Centralice ahora toda su atención para aflojar los músculos abdominales.

Déjelos relajados, completamente sueltos, sueltos, blandos, blandos, abandonados los músculos abdominales.

Desde ahora percibirá que el único movimiento que esta realizando es el movimiento respiratorio, pues el resto del cuerpo se encuentra aparentemente inmóvil.. Su respiración es lenta, profunda pero muy tranquila. Y observara que a medida que respira se siente cada vez mas profundamente relajado...
Ahora afloje los glúteos, deje los músculos de las nalgas sueltos y relajados... Abandonados sin contracciones... Por causa de este relajamiento comenzara a sentir el tronco pesado así como los brazos y los parpados. La sensación de descanso sigue aumentando.
Ahora afloje los músculos anteriores de los muslos. Déjelos descansar suavemente, tranquilamente...Proceda de igual forma con los músculos posteriores de los muslos... Sueltos y relajados. Ahora los costados interiores de los muslos los siente blanditos. Finalmente los costados exteriores sin ninguna contracción. Los muslos caídos, abandonados...
Ahora afloje las pantorrillas. Déjelas descansar suavemente, tranquilamente. Flojos y relajados los músculos de las pantorrillas.
Y para completar el relajamiento muscular del cuerpo va a proceder a relajar los músculos de los pies como lo hizo con las manos. Recorriendo mentalmente todos y cada uno de los dedos en toda su extensión. Los músculos de los pies sueltos y relajados.
Sus piernas caídas y abandonadas. Todo el cuerpo abandonado le hace sentir las piernas pesadas, así como el tronco, los parpados...La sensación de descanso sigue aumentando... Si sus músculos están flojos su circulación se activa y usted comenzara a sentir suaves oleadas de calor que Irán subiendo lentamente por las piernas alcanzando todo el cuerpo. sensación agradablemente tibia que sentirá también en el tronco , los brazos, el cuello, la cara... Siente una sensación muy agradable de descanso.
Y comenzara a sentir una sensación extraña pero agradable. sentirá que cada vez esta sintiendo menos el cuerpo y sentir que no siente el cuerpo es sentir que el cuerpo esta descansando... Si su cuerpo descansa su mente también descansara y su organismo movilizara todas sus defensas físicas y mentales en su propio beneficio. Ahora, yo voy a continuar en silencio y usted va a disfrutar de este estado como usted quiera...
Después de visualizar y reforzar los programas a seguir para cambiar el estilo de vida, se sale del trance de relajación paulatina y suavemente.
Ahora yo voy a contar hasta diez y usted va a salir de este estado muy agradablemente muy bien dispuesto. Solo abrirá los ojos cuando yo termine de contar diez. Antes no lo haga y siga las instrucciones que le voy a formular. Uno... Dos...Tres... Concentre la atención en los pies y mueva únicamente los músculos de los pies, tratando de tomar conciencia de como están formados sus pies, sentirá como se llenan de fuerza y de vigor.

Cuatro... Cinco...Seis...Concentre la atención en la cara y mueva ahora únicamente los músculos de la cara como si comiese chicle o hiciera morisquetas. Trate de tomar conciencia de como están formados los músculos de la cara.
Siete...Ocho... Cierre los puños con fuerza. Flexione los brazos hacia arriba como si estuviera desperezándose en la mañana.
Nueve..... Inspire profundamente. Estire todo el cuerpo... Diez...Puede... Abrir los ojos lentamente... Y soltar el aire.. Se siente maravillosamente bien.

Signo señal

Cuando se estudia la hipnosis una de sus propiedades se define como el "signo señal" u "orden post-hipnótica". Esto quiere decir que a una persona cuando está en trance hipnótico profundo es fácil darle una "orden posthipnótica" que con una clave sugerida durante el trance y que se obedecerá inexorablemente. Por ejemplo, usted volverá a "caer en trance" al escuchar la palabra, o el sonido equis. Y esto sucede automáticamente. No es ninguna cosa esotérica, sino un hecho comprobado aplicando las técnicas del reflejo condicionado de Pavlov. Por lo tanto, en la medida en que una persona practique más veces su técnica preferida de relajación, conseguirá más rápidamente el estado profundo de relajación. Llegará un momento en que bastarán unos segundos, solamente, para entrar en trance y, entonces, trabajar con el subconsciente en base a técnicas de visualización que le permitirán recorrer íntimamente su cuerpo y darle órdenes de funcionamiento en beneficio de la prevención, del cambio de estilo de vida y de la cura de alguna lesión que pueda tener.

Visualización y parentalización

Es importante tener un conocimiento mínimo de los órganos de nuestro cuerpo. Lo que se consigue fácilmente observando un atlas anatómico. Si uno puede tener en la mente la idea clara de sus órganos y para qué y cómo funcionan, tiene todas las posibilidades, a través de la visualización de gobernar y mandar en su cuerpo. Y el ADN le va a obedecer y se autorreparará de cualquier deficiencia orgánica. Para ello tiene que ayudarse siguiendo un cambio del estilo de vida, si el que llevaba no era el correcto. Todos tenemos la capacidad de restablecer el equilibrio homeostásico, cuya pérdida significa la enfermedad. Y el agua de mar tiene todo el potencial de recuperar la salud, poniendo en marcha el mecanismo del eje de las 3Rs.:Recarga hidro-electrolítica, Reequilibrio de la función enzimática y Regeneración celular.

Encontrándose en estado de relajación, puede comenzar a visualizar su cuerpo recorriéndolo desde las puntas de las uñas de los dedos de los pies, hasta el último pelo de la cabeza. Podrá conectarse, con todas las células y órganos de su organismo, tanto las que estén relacionados con el Sistema Simpático como con el Sistema Parasimpático. Y en el sistema de regulación de base de Pischinger está la clave de llegar a conectarse con nuestro neurovegetativo para darle órdenes, tal como se consigue con las técnicas mentales de las filosofías orientales, pero sin tener que dedicar su vida a ello.

En estado de relajación, visualizar las glándulas endocrinas, o ***chacras****, hipófisis, hipocampo, pineal, tiroides, páncreas, suprarrenales y genitales, para ordenarles equilibrio y armonía en su interacción, beneficia la salud física y mental del que la practique diariamente.*

Una vez alcanzado el estado de relajación profundo en el que el objetivo de la concentración de nuestra mente está en la conciencia interna, podemos visualizar nuestros órganos tal como lo pueden hacer los maestros de la meditación oriental. Y si "pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos", podremos intervenir directa y positivamente en el manejo de nuestra mente –pensamientos- y de nuestros órganos.

A través de la visualización nos podremos proyectar hacia un cambio en nuestro comportamiento, fijándonos metas y visualizando nuestro éxito. La mayoría de nosotros tenemos ídolos, o personajes que nos marcaron por su comportamiento. Pues bien, podemos reparentalizarnos con los ídolos; ansiar, desear, querer y comportarse como ellos. Prácticamente integrarnos en su personalidad y ver en su imagen nuestro rostro. O nuestro cuerpo con una figura y la ropa deseada –caso del obeso-. O nuestro comportamiento pacífico, ante quien nos descontrola con su sola presencia.

Relajación de los músculos de fibra lisa

Las técnicas de relajación orientales permiten que nuestra mente entre en conexión con los órganos a través de la relajación de los músculos de fibra lisa. Lo que se logra visualizando los músculos de la capa media de las arterias y arteriolas. Para ello, recuerde que en el sistema de regulación de base existe la conexión nerviosa neurovegetativa recíproca entre la célula y los centros nerviosos. Concentrándose en la zona a trabajar, se le manda calor y ese calor va a producir la relajación de la fibra lisa,

lo que va a permitir recuperar el equilibrio homeostático y la regeneración celular consiguiente.

CAPÍTULO CINCO

LA DIETA DEL DELFÍN

"Para que la célula pueda cumplir con las altas funciones que le han sido encomendadas con el máximo de la actividad, vitalidad y energía de las que es capaz precisa de una nutrición orgánica, alcalina, biodisponible, natural, ecológica y panatómica que le proporciona el agua de mar y de un óptimo consumo de oxígeno (VO2)".

(Rene Quinton)

SINOPSIS DE LOS FUNDAMENTOS:

1- NUTRICIÓN

1-1 Por qué tenemos hambre?

1-2 Hambre Celular

1-3 Estómago y hambre

1-4 Estómago cavidad virtual

1-5 Masticar y beber vs. hambre

2- AGUA DE MAR – OBTENCIÓN – CONSERVACIÓN

2-1 Cantidad a beber

2-2 Cuando beber

2-3 Cuantas veces

2-4 Progresión

2-5 Controles

3- NADO SECO

3-1 Horario

3-2 Dónde

3-3 Cuanto

3-4 Vestimenta

3-5 Anaeróbicos vs. lumbalgias

4- ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR

4-1 Horario

4-2 Donde

4-3 Cuanto

4-5 Visualización

5-5 Estilo de vida

OBJETIVOS:

Controlar el peso corporal:

a) **los obesos**
b) **prevenir la obesidad, manteniendo la forma y el peso ideal**

RESUMEN DE BOLSILLO

Lo que recomendamos a continuación es un resumen “de bolsillo” sobre el libro original LA DIETA DELFIN de más de 300 páginas y decenas de ilustraciones. Se basa en los hechos comprobados por varios Premios Nobel e investigadores que lo merecieron y no se lo dieron por ser “científicos sin papeles”. La dieta se basa en :

a) El **70%** del peso, o volumen corporal de tu organismo es **agua de mar isotónica**
b) **Todas las enfermedades son ácidas**. Nuestro pH –mide alcalino-ácido– debe ser alcalino 7.37 a 7.47
c) Donde hay **alcalinidad y oxígeno** –consumo de oxígeno– no puede haber enfermedad ni cáncer.
d) Pensar y ser es la misma cosa y somos lo que pensamos. **Relajación** contra el **estrés** físico-mental de las células.
e) Los mamíferos marinos y los peces en los océanos viven en un ambiente alcalino y se alimentan de la **sopa marina** –descrita en el libro original– que es biodisponible, orgánica y alcalina
f) Los peces y los mamíferos marinos son los animales que disfrutan del mayor **consumo de oxígeno** –ml O2 x 1kg x 1’– de todas las especies animales. El delfín y la ballena misticeta son los ejemplos a seguir
g) El delfín se alimenta orgánica, biodisponible y alcalinamente en el agua de mar; hace ejercicio físico racionalmente; y vive relajado y sin estrés meciéndose al compás del ritmo de las olas. Alegre. Riéndose. Feliz. Es el ejemplo a seguir y fácil de imitar. Inspírate en el.
h) En alta mar no hay epizootias –enfermedades infecciosas entre sus habitantes–, ni zoonosis –enfermedades transmisibles de animales a humanos–, lo que ha sido demostrado científicamente. En los océanos no existe la obesidad.

i) Los microbios de procedencia terrestre es imposible que contaminen el agua de mar, gracias al fenómeno de la ÓSMOSIS.
j) El agua de mar, racionalmente administrada, es el nutriente más completo de la Naturaleza. Sin olvidar la leche materna.
k) Todas las enfermedades son causadas por la DESNUTRICIÓN. Un ser vivo bien nutrido no se enferma, ni tiene HAMBRE incontrolable.

Alimentar no es nutrir

La mayoría de las dietas y los dietistas pesan y miden los alimentos y las calorías. Temas que han fracasado por lo complicado de estos cálculos para quienes no estamos acostumbrados a hacer tareas escolares. Alimentar no es lo mismo que nutrir. Ignorarlo lleva al fracaso de las dietas. Lo mismo que ignorar que el 70% de tu peso, o volumen corporal, es agua de mar isotónica. El hambre conduce a la obesidad. Manejar el **hambre** como manejas automáticamente el volante de tu automóvil cuando conduces es la clave para mantener tu peso equilibrado. Y los “secretos” de la clave están en LA DIETA DELFIN. Todos sabemos cuales son los alimentos que engordan y lo que es la comida chatarra.

Y todos conocemos lo que son los minerales, las vitaminas, las proteínas, las grasas –aceite de oliva, el omega 3-krill, grasas saturadas o trans– y los hidratos de carbono. Pero pocos dietistas y naturistas le dan la importancia que se merece a la diferencia de la excelencia de una dieta alcalina, cuando se compara con las dietas ácidas a base de carnes rojas y leche o productos lácteos.

Ratificamos que la leche y sus derivados son ácidos. La prueba casera se hace fácilmente introduciendo un papel tornasol en un vaso de leche. Por lo tanto, los lácteos no combaten la osteoporosis –el libro original lo explica–, al contrario, la fomentan. De los beneficios de los vegetales y las frutas, también, todos sabemos, pero poco conocemos de los beneficios de la sopa marina y del agua de mar que alcalinizan nuestro medio interno por tener un pH 8.4. Con los minerales del agua de mar y las vitaminas que se ingieren con las frutas y los vegetales **crudos** estaremos bien nutridos, a nivel de **micronutrientes**. Por supuesto, acompañados de los **macronutrientes** que se encuentran en las proteínas, grasas e hidratos de carbono de las carnes y vegetales. Reconocemos el valor de la soya, o soja, por su valor nutritivo y las diferentes combinaciones gastronómicas que se pueden hacer con ella en base al tofu. Y sin

olvidar el agua, el alimento más abundante en la Naturaleza. No considerar los fundamentos de la fisiología ha llevado al fracaso a la famosa Pirámide Alimenticia, tal como lo demuestran las estadísticas sobre la obesidad y la enfermedades degenerativas que, a nivel globalizado, padece la Humanidad.

Por lo comentado anteriormente no vamos a martirizar a lo usuarios de LA DIETA DELFINT con reglas y dietarios calculados para abundar en más de lo mismo sobre la manera de preparar las comidas y sus cantidades. Se trata de usar el sentido común y cambiar el estilo de vida en base a unas técnicas sencillas, pero que exigen autodisciplina. Es imposible llegar a la autodisciplina, para cambiar el estilo de vida, sin la asistencia mental.

IMPORTANTE

Antes de comenzar La DIETA del DELFÍN recomendamos repasar los subtítulos del libro sobre: por qué tenemos hambre; las características del agua de mar –obtención, conservación, dosificación–; el significado del ejercicio en el mecanismo de transporte de los nutrientes; y la visualización de sus beneficios en la intimidad del organismo a través del entrenamiento ideo-motor. En el recuadro adjunto vienen clasificados los subtítulos.

Para las personas que no tengan la costumbre de hacer ejercicio les recomendamos comenzar poco a poco, tal como viene en el programa. Los que ya están más entrenados pueden pasar directamente a la segunda semana. Después de haber acumulado grasa en tu organismo durante meses, o años, no trates de eliminarla de un día para otro. Ten paciencia. La **resistencia** es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Si utilizando el **sentido común** has captado los beneficios de La DIETA del DELFÍN te garantizamos que alcanzarás tus **metas**.

Las personas que nunca hayan bebido agua de mar es bueno que sigan las indicaciones de la primera semana. Hay que tener en cuenta que el agua de mar, gracias a la información que le transmite el ADN, iniciará su acción con una **limpieza de colon**, por lo que se pueden presentar deposiciones más frecuentes, que se normalizarán entre 2 a 3 días. Para controlar la situación recomendamos bajar la ingesta de vegetales y frutas, sin dejar de beber el agua de mar. Todas las curas naturistas comienzan con laxantes o lavados rectales para limpiar el intestino y facilitar la absorción de los nutrientes; todos los profesionales del naturismo lo recomiendan. Con el agua de mar la limpieza intestinal es automática. Así como el aumento de las veces que se orina, ya que el agua de mar es **diurética**. En caso de que al segundo día no haya *limpieza de colon*, recomendamos subir la ingesta del agua de mar al doble. Es fundamental equilibrar individualmente –subjetivo– el agua de mar y los vegetales. Al 4º-5º día se normalizarán las deposiciones que serán ligeramente más flojas que antes de la dieta, hasta que pasen algunos meses. Teniendo en cuenta que el 30% de la población, o más, tienen dificultades para defecar, ésta es una solución al problema que llega por añadidura.

La DIETA del DELFÍN no pretende ser una guía gastronómica a nivel casero o de restaurantes. Ni ser un policía gastronómico. Cada persona tiene sus gustos particulares y cocina a su manera. Lo que proponemos es una orientación. El sentido

común en cuanto a las cantidades debe privar y compaginarse muy conscientemente con los conceptos sobre las “hambres estomacal y celular“ a la hora de preparar las comidas o asistir a un restaurante. Ya somos mayorcitos, para seguir engañándonos como niños, visitando la nevera cuando no nos ven…. No es fácil seguir recetarios como ya lo hemos comentado, pero, de todas formas, damos una pauta o guía escrita –comidas, ejercicio y mente– que no es fácil seguir, especialmente si se trabaja o estudia. Damos una lista de algunos alimentos alcalinos y otra de alimentos ácidos para que sirva de guía a la hora de elaborar, o pedir, las comidas al gusto:

Alimentos alcalinos:

Vegetales: alfalfa, brócoli, aguacate, berros, calabaza, zanahoria, tomate, coliflor, col, celery, pepino, berenjena, ajos, judías verdes, guisantes, lechuga, pimientos, rábanos, espinacas, soja o soya, nabos, boniato, brotes de trigo y cebada, hongos, mostaza verde, cebolla, remolacha y las algas.

Frutas: manzana, melocotón, banana, cerezas, moras, melón, coco, higos y dátiles secos, uvas, toronja, limón, piña, pera, nectarinas, sandia, naranja, mango, papaya.

Nueces, almendras, avellanas, cacahuete o maní, y similares son alimentos alcalinos.

Sazones: pimienta, chili, canela, curry, mostaza, sal marina, vinagre de manzana.

Otros: clara de huevos, agua, jugos de frutas frescas, agua mineral. Entre los *minerales*: calcio, pH 12; celsio, pH 14; magnesio, pH 9; potasio, pH 14; sodio, ph14.

Alimentos ácidos:

Las carnes son ácidas, en general, como las de: ganado vacuno, o porcino, ovino y aves. Igualmente son ácidas las carnes de pescado y los mariscos. Sin olvidar los embutidos, enlatados y conservas

También son ácidos los encurtidos, los aceites, casi todos los granos, arroces, harinas y sus derivados (panes, pastelería, pastas tipo espagueti, galletas), syrups, azúcares (toda clase de pastelería y bebidas refrescantes), la leche y los productos

lácteos (quesos, mantequillas, helados, chocolates con leche y en general todos *“los blancos”*).

Por supuesto, los vinos cervezas, bebidas alcohólicas, colas, café, tabaco. Y sazones como la mayonesa, el ketchup. O todos los edulcorantes.

Sobre la **leche** y los lácteos ya hemos comentado que son alimentos ácidos. Los “dietistas” oficiales ponen como modelo de fuente de **calcio** a la leche. Y la recomiendan para los niños –otro caso son los lactantes– como prevención del raquitismo, y en los mayores para combatir la osteoporosis. A estos temas nos referimos con anterioridad. Muchos naturistas partidarios de las dietas ovo-lácteas –ricas en grasas– prefieren la **leche de cabra** que, en realidad, sería la menos mala, desde nuestro punto de vista. La leche de cabra contiene el aminoácido L-glutamina que es un factor alcalinizante del medio interno.

El hecho de que se recomienden alimentos alcalinos, no quiere decir que estemos descalificando, radicalmente, a los ácidos, excepto en el caso de las sodas. El Sistema de Regulación de Base de Pischinger se encarga, automáticamente –repetimos– de mantener el pH del medio interno alcalino. Por lo que si tenemos una buena reserva de calcio en los huesos –no menos de 1Kg– nuestra alcalinidad estará garantizada, si no abusamos. Si no fuese así la vida desaparecería del planeta. Además, el Sistema Inmunológico se encarga, también automáticamente, de inactivar con sus anticuerpos cualquier agente extraño –físico, químico, biológico– que invada un organismo. Con la ventaja de que después de la primera invasión, queda *“vacunado”* de por vida, contra ese agente invasor, gracias a la memoria que le confiere el ADN. Tema que evaden los médicos y sanitaristas, por razones obvias –reforzar las vacunaciones.

En general se recomienda que la alimentación tenga un balance entre 60% de alimentos alcalinos y un 40% de ácidos. El Sistema de Regulación de Base de Pishinger se encargará de balancear **automáticamente** nuestro pH interno entre 7.37 y 7.47 (7.356-ideal). Para ello, recurrirá a la nutrición alcalina que le suministremos. Si no se le da, porque los alimentos ácidos superen a los alcalinos, recurrirá a buscar la alcalinidad en los depósitos que tenemos en los huesos –densidad ósea–. Si abusamos del calcio almacenado en los huesos, para apagar el fuego de la acidez, el castigo será la **osteoporosis**, tanto en las mujeres como en los hombres –fracturas, hernias discales, espondilitis y similares.

El ejercicio

Se recomienda en la mañana para quienes tengan horarios fijos a cumplir. No quiere decir que no se pueda hacer ejercicio físico a cualquier hora, aunque los récords más importantes de las olimpiadas y similares, siempre se han batido después de mediodía. El motivo es que el tono muscular en la mañana, debido al relajamiento muscular causado por el sueño, es menor y en la medida que pasan las horas los músculo se van "calentando", y las articulaciones se hacen más elásticas y flexibles, con lo que el rendimiento físico se optimiza.

Sugerimos practicar el Nado Seco, mínimo, cinco días a la semana. Personalmente hago 3 días de nado seco, y uno de descanso. Casi siempre en las mañanas. Si el nado seco se hace a mediodía, será más fácil controlar el hambre y se comerá menos a esa hora. Pero, en verano, o días de calor no es recomendable, si el ejercicio se hace al aire libre que es lo que recomiendo porque existe la posibilidad de tomar el sol y de recrearse espiritualmente observando, por ejemplo, el firmamento, las nubes, o los pájaros.

El entrenamiento ideo motor, o cualquier técnica de relajación desde la más simple, al zen japonés, pasando por el yoga, es válida y conviene practicarla cuando sea más cómodo. Personalmente yo practico el Nado Seco entre 6-7 de la mañana, pero tengo el privilegio de vivir en lugares donde hay costa y el clima es benigno. Al terminar los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos me doy una ducha y un baño (si es posible en el mar). Me fricciono todo el cuerpo con agua de mar hipertónica, después de *"esnifar"* agua de mar por las narices. Dejo que al agua de mar se seque directamente sobre mi piel, sin usar la toalla. Y mientras esto sucede hago la relajación que puede durar entre 15 a 25 minutos. Personalmente hago relajación por 25 minutos y visualizo todos mis órganos, dándome órdenes de equilibrio físico y mental para beneficio del rendimiento holístico de mi organismo. Si el tiempo lo permite me relajo al **sol**, para recargar mi organismo de **vit. D**. Recomiendo repasar el tema en la última parte del libro.

CRONOLOGIA: La DIETA del DELFÍN

DÍA 1

Una vez obtenida el agua de mar, hay que **aprender a beberla**. El libro tiene un capítulo donde se explica como hacerlo, así como a conservarla. Mezclar 2 partes del agua de mar obtenida en la costa con 5 de agua dulce (2x5). Y beber cada 8 horas –3 veces al día– media taza, de las usadas para el café con leche.

En ayunas comenzar con los ejercicios físicos del Nado Seco. Recordamos que el organismo en la mañana tiene suficiente materia prima –grasa y glucosa– para ser quemada y producir energía, lo que permite ejercitarse tranquilamente y sin problemas.

Se recomiendan **cocinar con agua de mar**, en vez de sal, los alimentos a cocer, como sopas, arroces, frijoles o alubias, vegetales, lentejas, garbanzos pastas integrales, o cualquier guiso de carne y pescado, soja o soya, así como la producción de panes, pastelería, arepas, empanadas y similares que requieren de masas que se pueden elaborar con agua de mar en la proporción de 2 partes de agua de mar por 5 de agua dulce –o al gusto.

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas durante 3 minutos apoyando los brazos contra una pared antes de comenzar a caminar. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza

1 minuto de caminata brazos en cruz

1 minuto alternativo de brazos rotatorios

1 minuto de nado seco libre

1 minuto de nado seco a espalda

1 minuto de nado seco a mariposa

Fase de ejercicios anaeróbicos

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente

3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Beber media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O cereal de avena integral con leche de soja.

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua dulce, 20 minutos antes de empezar a comer
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, celeri, zanahoria, cebolla, rábano...1 Tostada de pan integral
3-. Pollo asado sin pellejo, o pavo. Emparedado o al plato Ración de 1 encuentro o 1 pechuga.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Salmón. 2 tostadas de pan integral
4-. Postre: 1 pieza de fruta

MERIENDAS:

Entre 2 comidas 10 unidades de almendras, si se siente hambre. Beber un vaso de agua y comer estas merienditas triturándolas con los dientes incisivos y saboreándolas como si fuese un helado. "**Los alimentos sólidos hay que beberlos**, dijo Gandhi". Masticar lentamente y recordar que hay que satisfacer a las **papilas gustativas**.

DÍA 2º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza

1 minuto de caminata brazos en cruz

1 minuto alternativo de brazos rotatorios

1 minuto de nado seco libre

1 minuto de nado seco a espalda

1 minuto de nado seco a mariposa

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas con la clara de dos huevos

Las frutas pueden ser licuadas

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, brócoli, zanahoria, aguacate, remolacha… 1 Tostada de pan integral

3-. Atún . Emparedado o al plato con una papa cocida.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Carne a la plancha. 2 tostadas de pan integral

4-. Postre: pieza de fruta

DÍA 3º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza

1 minuto de caminata brazos en cruz

1 minuto alternativo de brazos rotatorios

1 minuto de nado seco libre

1 minuto de nado seco a espalda

1 minuto de nado seco a mariposa

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de

empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate,

remolacha... 1 Tostada de pan integral

3-. Merluza. Como emparedado o al plato con una papa, o arroz integral.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Carne a la plancha. 2 tostadas de pan integral

4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 4º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza

1 minuto de caminata brazos en cruz

1 minuto alternativo de brazos rotatorios

1 minuto de nado seco libre

1 minuto de nado seco a espalda

1 minuto de nado seco a mariposa

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados

3 veces rodillas al pecho alternativamente
3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Carne al gusto –cordero o cerdo– quitar la grasa. Como emparedado, o al plato con arroz integral
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Atún al gusto. 2 tostadas de pan integral, u otro vegetal como boniato, papa dulce, o yuca
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 5º

Nado Seco

Durante 5 días repetir la cantidad del día 1º

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

1 minuto de caminata brazos a la cabeza

1 minuto de caminata brazos en cruz

1 minuto alternativo de brazos rotatorios

1 minuto de nado seco libre

1 minuto de nado seco a espalda

1 minuto de nado seco a mariposa

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados

3 veces rodillas al pecho alternativamente

3 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral

3-. Encuentro de pollo o pechuga. Como emparedado o en el plato con una papa u patata cocida.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Tortilla de espinacas con 1 huevo y dos claras de huevo. 2 tostadas de pan integral u otro vegetal como boniato, papa dulce, o yuca

4-. Postre:1 pieza de fruta.

DÍA 6º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

2 minuto de caminata brazos a la cabeza

2 minuto de caminata brazos en cruz

2 minuto alternativo de brazos rotatorios

2 minuto de nado seco libre

2 minuto de nado seco a espalda

2 minuto de nado seco a mariposa

6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral

3-. Filete de pescado al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Espaguetis integrales con atún y salsa de tomate
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 7º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente

6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de

canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Filete de pescado al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Arroz integral con frijoles o alubias negras
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 8º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre

2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral
3-. Filete de carne al a gusto y a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.
4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Bacalo con garbanzos y espinacas
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 9º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y
un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha... 1 Tostada de pan integral

3-. Encuentro o pechuga de pollo a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Ravioles con salsa de tomate

4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 10º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

2 minutos de caminata brazos a la cabeza

2 minutos de caminata brazos en cruz

2 minutos alternativo de brazos rotatorios

2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.
3-. Filete de carne a la plancha. Emparedado, o en el plato con una papa o patata cocida, o arroz integral

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Hervido de bacalao con garbanzos y espinacas
4-. Postre:1 pieza de fruta.

DIA 11º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.

3-. Hamburguesa de pollo emparedada en pan integral.

4-. Postre: 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Tortilla de patatas de un huevo y la clara de otro

4-.1 pieza de fruta

DIA 12º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de

canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.

3-. Dos salchichas de pollo emparedadas.

4-.1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Filete de salmón y 1 papa cocida

4-.1 pieza de fruta

DIA 13º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:

Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones

2 minutos de caminata brazos a la cabeza

2 minutos de caminata brazos en cruz

2 minutos alternativo de brazos rotatorios

2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar
2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.

3-. 3 sardinas emparedadas en pan integral
4-. 1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5
2-. Ensalada grande, como a mediodía
3-. Tortilla de calabaza, de 1 huevo y una clara.
2 tostadas de pan integral
4-.1 pieza de fruta

DIA 14º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente

6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar

2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…

3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena

4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, pimiento, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.

3-. Encuentro de pollo, o pechuga, emparedado. O al plato con una papa cocida, o arroz.

4-.1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. 8 camarones y 2 tostadas de pan integral

4-. Pieza de fruta

DIA 15º

Nado Seco

Hacer estiramientos de piernas apoyando brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 5 minutos

Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
2 minutos de caminata brazos a la cabeza
2 minutos de caminata brazos en cruz
2 minutos alternativo de brazos rotatorios
2 minutos de nado seco libre
2 minutos de nado seco a espalda
2 minutos de nado seco a mariposa

6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces girar circularmente piernas extendidas y brazos apoyados
6 veces rodillas al pecho alternativamente
6 veces brazos y posición fetal

Desayuno:

1-. Media taza de agua de mar en la proporción de 2x5 y un vaso de agua, 20 minutos antes de empezar
2-. Frutas: banano, manzana, melón, toronja, naranja…
3-. Café con leche de soja. Azúcar integral morena
4-. Tostadas de pan integral, poca mantequilla, toque de

canela y toque de azúcar integral. O tostadas y las claras de dos huevos a la plancha. O cereal con leche de soya. O yogurt de frutas. Las frutas pueden ser licuadas, pero sin colar

Mediodía:

1-. Media taza de agua de mar 2x5 y un vaso de agua 20 minutos antes de empezar

2-. Ensalada grande: lechuga, tomate, pepino, manzana, zanahoria, aguacate, remolacha, pepino, escarola, berros, cebolla verde, hongos, espinaca, endividia, alfalfa, repollo, apio, perejil, espárragos, palmito, alcachofa, guisantes, pimiento-pimentón-chile, limón... Un mínimo de 6 diferentes vegetales. 1 tostada de pan integral.

3-. Atún emparedado, o al plato con 1 papa cocida o arroz

4-.1 pieza de fruta.

Cena:

1-. Media taza de agua de mar 2x5

2-. Ensalada grande, como a mediodía

3-. Revuelto de espárragos con 1 huevo y la clara de otro

4-.1 pieza de fruta

YA LLEVAS 15 DIAS DE DIETA Y ENTRENAMIENTOS

De ahora en adelante las comidas las vas a ir repitiendo tal como se te ha orientado y de acuerdo a tu gusto. No debe ser una rutina estricta. Cantidades las menos posibles. Lo que debe hacerse con toda regularidad y conciencia es:

a) Respetar los **horarios** que te hayas trazado. Convertir en reflejo condicionado, en base a la repetición, una rutina que te conducirá por la vía recta –sin curvas–

por el camino ideal para alcanzar tus metas. Las metas se alcanzan con esfuerzo.

b) **Masticar** para "beber" los alimentos sólidos y darles "gusto" a las pailas gustativas. Recordar los fundamentos del **hambre**: acidez estomacal y desnutrición celular. Acidez y desnutrición que se compensan con la **alcalinidad** del agua de mar –pH– y la **sopa marina** que nutre a las células.

c) **Hidratarse** con agua de mar de acuerdo a la dosificación que desde el día 16º sube a una taza, en vez de media. Beberla 20 minutos antes de las tres comidas. Beber agua dulce hasta siete vasos diarios, o más. El agua alcaliniza. Cuando se hace ejercicio se recomienda beber más. Luego nos extenderemos sobre el tema.

d) **Aderezar** las comidas, y especialmente las ensaladas al gusto, con vinagre, sal marina, aceite de oliva, pimienta, cebolla… y

Cocinar con agua de mar: además de que el agua de mar a las paellas marineras le dan un sabor inigualable, puedes cocinar y **enriquecer mineralmente los alimentos precocidos** con agua de mar. Especialmente los que vienen en latas sellada al vacío, o congelados en bolsas de plástico. Los guisos, potajes, hervidos, pastas o paellas vegetarianas recomendamos cocinarlos con agua de mar en la proporción de 2 de agua de mar por 5 de dulce, en vez de sal. Los alimentos enlatados, o congelados, se colocan en un colador grande y se lavan con agua caliente para quitarles los preservativos químicos que la industria les pone para su conservación; una vez lavados, se colocan en una recipiente con agua de mar tal como se recoge en la costa –hipertónica– durante 15 minutos, tiempo suficiente para que se enriquezcan con los minerales del agua de mar que penetran en los alimentos; después están listo para ser cocinados al gusto solos o en combinación con otros alimentos.

e) Durante el nado seco mentalmente reforzar los ejercicios pensando repetitivamente en las **valencias físicas**: coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, velocidad, potencia, sentido kinestésico, sentido común, intuición. Valencias que necesitas para relacionarte con tus semejantes, en la familia, el trabajo, la recreación… Y que son imprescindibles para ordenar mejor tu vida… tu nuevo estilo de vida.

f) Durante el nado seco, en el que la respiración, el número de veces de las posturas dinámicas en las mismas cantidades de repetición, y el ambiente ya sea el del aire libre, o el de un recinto cerrado –centros comerciales, gimnasios amplios– tienden a crear una atmósfera interior de **trance** que nos desconecta del medio que nos rodea, para penetrar, sin darnos cuenta, en el **subconsciente**. Momento en el que pueden surgir ideas de tanta **creatividad** que resuelven problemas para los que *"no veíamos luz".*

g) Todos los días hay que hacer entrenamiento ideo-motor para visualizar nuestro organismo interiormente y darle órdenes de **autorreparación** y de funcionamiento progresivamente productivo para el nuevo estilo de vida físico, mental, u holístico que hemos escogido.

h) Recordar que el **agua dulce** también es **alcalina**, por lo que tiene propiedades **antioxidantes** que **neutralizan** la acidez que se origina durante el ejercicio físico por la producción de ácido láctico. Ácido **láctico** que es la consecuencia metabólica en el proceso de la combustión de la glucosa que se quema por la acción del oxígeno que, con la respiración obtenemos de la atmósfera. De aquí la importancia de ingerir agua cuando nos ejercitamos ya que, además de neutralizar la acidez, recuperamos los **iones** –potasio, sodio y otros– perdidos a través de la **sudoración** encargada de mantener nuestra temperatura constante.

DIAS 16º AL 30º

Durante 15 días más se recomienda seguir de esta manera:

Agua de mar. Aumento de la dosis

Durante 15 días se aumentará la dosis de agua de mar. De media taza de agua de mar 3 veces al día, 20 minutos antes de las 3 comidas, se pasará a beber una taza de agua de mar en la misma proporción, o sea, de 2 partes de agua de mar por 5 partes de agua dulce, 20 minutos antes de cada comida. Y un vaso de agua dulce.

Las personas que se hayan habituado a la tomas de agua de mar sin tener deposiciones de más de 2-3 veces al día y de consistencia no demasiado ligera, pueden subir la dosis y pasar a beber una taza, pero en la proporción de **media taza de agua de mar mezclada con otra media taza de agua dulce**, lo que constituye el **duplase**, o "mitad y mitad".

Nado Seco durante 15 días, pero aumentando la dosis de la caminata de 5 minutos a 8 minutos y los ejercicios aeróbicos de 2 minutos a 3 minutos. La cantidad de veces de los ejercicios anaeróbicos, o fijos, subirla a 8 veces por cada uno.

Hacer estiramientos de piernas apoyando los brazos antes de caminar por 3 minutos. Luego:
Caminar enérgicamente por 8 minutos
Comenzar la tabla de acuerdo a las indicaciones
3 minutos de caminata brazos a la cabeza
3 minutos de caminata brazos en cruz
3 minutos alternativo de brazos rotatorios
3 minutos de nado seco libre
3 minutos de nado seco a espalda
3 minutos de nado seco a mariposa

8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces levantar lateralmente las piernas alternativamente
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces brazos y posición fetal
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces girar circularmente piernas extendidas brazos apoyados
8 veces rodillas al pecho alternativamente
8 veces brazos y posición fetal

A estas alturas del entrenamiento te habrás estado ejercitando durante 3 minutos de estiramientos, 21 de aeróbicos, unos 8 de anaeróbicos. Total: 32 minutos. Pudiera ser que fueses más lentamente o que, si estabas en buena forma, hayas ido

más rápido. Tendrías que haber hecho los ejercicios de acuerdo con las pulsaciones que se obtienen siguiendo la Fórmula de Per Olaff Astrand. Si se te ha olvidado vuelve a leer el tema. Llegará un momento en el que el reloj biológico, automáticamente, marcará subconscientemente tu ritmo durante los la ejecución de los ejercicios.

YA LLEVAS 30 DIAS DE DIETA, NADO SECO Y ENTRENAMIENTO IDEO-MOTOR

De ahora en adelante hay que dar el salto a los 45 minutos, más o menos, de Nado Seco y 15 de anaeróbicos, por lo menos 5 veces a la semana. O, 3 días de ejercicios y uno de descanso. Quien prefiera aumentar las dosis hasta 7 días, que lo haga racionalmente. No lo reomiendo.

El secreto está en seguir este ritmo, ininterrumpidamente. El bienestar físico y mental debe notarse. La necesidad de seguir la dictan las **endorfinas** que se comportan como adictivas. Bendita adicción. Bienvenida sea.

El aumento progresivo de la ingesta de agua de mar hasta llegar al medio litro diario, o pasarlo, Serra la clave para bajar más rápidamente de peso, o seguir manteniendo el ideal que nos hayamos propuesto. Ingerir el agua de mar en la forma que hemos indicado antes de las comidas. Y cocinar y poner agua de mar en todos los alimentos donde sea posible.

Quienes lo deseen pueden hacer de **náufrago voluntario** en sus propias casas. Pueden conectarse con agraciar@aol.com o www.dolphindiet.com , para recomendarles la manera de hacerlo individual o colectivamente. La experiencia en grupo en un pantalan o anclados en el mar, la recomiendo para quienes deseen rebajar hasta 2Kg diarios. Tenemos un **Curso del Náufrago** con indicaciones para preparar el naufragio. En el naufragio se recomienda beber 1 litro de agua de mar diario. Hemos comprobado que la orina eliminada alcanza a un litro y medio. El motivo es que el organismo metaboliza grasa para obtener energía y al quemar 1gr de grasa produce 1,07gr de agua. Como el agua de mar es hipertónica con una concentración de minerales de 35gr, el organismo para isotonizarla y bajar la concentración de minerales a 9gr., necesita obtener el agua del metabolismo, por lo que se pierde peso automáticamente y la pérdida es directamente proporcional a la cantidad de ejercicio físico que se haga.

Para quienes deseen, o les guste, saber más de pesos, medidas, calorías, recetas culinarias y similares, les recomendamos los libros que citamos a continuación.

Nuestra propuesta es algo más seria que los recetarios. Cada quien es lo suficientemente capacitado para saber que quiere en esta vida. O el sacrificio de una hora diaria para su salud y vida personal activa indefinidamente, o el reposo perpetuo y carcelario en las *"salas de terapia"* de un hospital o en corredores de un lúgubre y solitario hospicio, pasados los 55 años de edad.

CAPÍTULO SEIS

ANEXO

PONENCIA PRESENTADA EN EL V CONGRESO EUROPEO DE MEDICINA NATURISTA CLASICA, PUBLICADA EN LA REVISTA 'MEDICINA NATURISTA' VOLUMEN 2, MAYO 2008 EXTRAORDINARIO

www.medicinanaturista.org

Indexada en las bases de datos: AMED (Allied & Complementary Medicine Data Base)

SOPA MARINA EL ANTIOXIDANTE ORGÁNICO, BIODISPONIBLE Y ALCALINO POR EXCELENCIA

Ángel Grácia Rodrigo
www.seawater.org
agraciar@aol.com

Resumen

Los hechos y el sentido común por encima de los paradigmas, mitos y dogmas científicos. Contra factum non valet argumentum. Para recetar la salud hay que practicarla. Lo que yo no sé, no existe. Por lo que propongo una reflexión y revisión de los fundamentos de la salud basados en los descubrimientos de los Premios Nobel Otto Warbürg (*respiración celular*) y Linus Pauling (*nutrición celular*), y de su precursor, René Quinton (*agua de mar medio orgánico*), para darle al pH la misma relevancia que a la temperatura para conservar la salud y prevenir las enfermedades. Si todas las enfermedades son ácidas y promovidas por los radicales libres –Warbürg–, los antioxidantes que los neutralizan como el agua, especialmente la del mar o *sopa marina* –ph 8.4–, son la respuesta para mantener la *homeostasis.* Acciones de la sopa: 1) recarga hidorelectrolítica, 2) reequilibrio enzimático, 3) regeneración celular). La desnutrición causa todas las enfermedades. La *nutrición celular orgánica, biodisponible y alcalina –antioxidante– que proporciona la sopa marina* es la solución gratuita a la *intoxicación celular por radicales libres*. Comprobado en animales, humanos y suelos. Las enfermedades comienzan en el suelo.

Summary

Facts and common sense above paradigms, myths and scientific dogmas. Contra factum non valet argumentum. To prescrive the health one must practice it. What I do not know, does not exist. I propose a reflection about the bases of the health, based on the discoveries on nutrition done by Nobel Prizes Otto Warbürg (cellular respiration-breeding) and Linus Pauling (cellular nutrition), and their precursor René Quinton (the organic medium seawater), to give to the pH the same importance as that of the temperature, as a tool to preserve health and prevent diseases. If all the illnesses are acids and generated by the free radicals -Warbúrg-, the antioxidants that neutralize them like water,

especially those in the sea-water -ph 8.4-, they are the solution to maintain homeostasis, thanks to their 3-axes: 1) hidorelectrolítical recherché; 2) enzymatic equilibrium; 3) cell regeneration. Malnutrition is the cause of all illnesses. It is not the same to nourishe the cell than to feed it. Organic nutrition, biodisponible and alkaline -antioxidant- of the marine soup is the free solution agains the "radical intoxication". We have verified these facts, investigating it with animals and humans, and in the soil. All illnesses begin in the soil.

Introducción

Sorprende a muchos que una *ballena misticeta* –sin dientes, tiene barbas–, mamífero como los humanos, de 30m de longitud y 200 toneladas de peso –el animal más grande de la Naturaleza–, se nutra y alimente con la sopa marina que es *invisible* a los ojos de un humano. Los paradigmas, mitos y dogmas científicos impartidos en los centros docentes nos han hecho creer que el agua de mar: 1) está contaminada –otra cosa es la polución–, 2) que produce insuficiencia renal y 3) que si un náufrago la bebe, se muere. Todo lo cual es *FALSO*. Algo que se sabía desde 1904 (René Quinton) y que lo hemos vuelto a demostrar en esta década de acuerdo a los protocolos de *"ética"* oficiales de la CE.

Después de haber hecho investigaciones *comparadas* para estudiar el comportamiento de los animales y los humanos cuando reciben la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina del agua de mar, he llegado a la conclusión de que es el momento de llamar la atención de los científicos, de los médicos oficialistas y de los otros, para que reflexionen sobre los hechos más elementales que se observan en la Naturaleza y que son comunes a los animales, los humanos y los suelos. He dedicado los últimos 15 años de mi vida –tengo 76– a observar el comportamiento de los profesionales de la salud, los científicos, los biólogos y las organizaciones que los agrupan.

En diciembre del 2007, en la Facultad de Veterinaria de Barcelona hice una encuesta entre 40 alumnos escogidos al azar para preguntarles si sabían que su *medio interno*, al igual que el de todos los *vertebrados,* es el agua de mar *isotónica*. Ninguno lo sabía. Ni uno. En la escuela de Biología de la Universidad Complutense de Madrid, 2004, sus profesores no me pudieron decir cómo se hidrataban los mamíferos marinos. En la

Roseinstiel School of Marine and Atsmospheric Sciences, RSMAS, de la Universidad de Miami, ninguno de sus conferencistas internacionales, durante cuatro años, sabía quién era René Quinton y, mucho menos, conocían sus Leyes de la Constancia del Medio Interno (Osmótico-Alcalina, Térmica, Lumínica y Marina). Pero, sí habían descubierto que en las *Acuaculturas de alta mar* se producen más kilos de atún que en las tradicionales, porque en el *"open ocean" los atunes no se enferman*, aunque su científico-jefe, que maneja billones de dólares en sus investigaciones, el brasileño Dr. Daniel Benetti, *desconocía* cual era el medio interno de los peces, los mamíferos marinos y, mucho menos, el suyo. En alta mar los peces y los mamíferos marinos no padecen de enfermedades, incluidas las infecciosas. Ya lo habían dicho Perrin, Young, y Overstreet, quienes afirma que los *microbios son los inocentes compañeros de ruta* durante nuestro compartido viaje por este planeta. Es más, Hoar, Randall y Farrell, autores de una enciclopedia marina de doce tomos, dicen que los animales marinos no tienen Sistema Inmunológico –? médula ósea/huesos largos, ganglios?–. De otra parte, hay unos datos muy interesantes, Jed Fuhrman, el científico de la *sopa marina*, y su colega William Fenical, después de contar los virus y las bacterias que hay por cada litro de agua de mar –diez mil millones de virus y nueve mil millones de bacterias–, aseguran que es la *mayor biomasa* del planeta, a la que hemos declarado una guerra que la tenemos tan perdida como los americanos la de Irak. El desconocimiento sobre los padres de la nutrición (Quinton, Warbürg, Pauling), entre la mayoría de los sanitaristas, es *universal*. Lo pude comprobar en los Congresos y Foros Internacionales *"Acuáticos"* a los que asistí. Pero el colmo del despiste científico se define así:

Con Jed Furhman, el de la biomasa vírica, tuve un cruce de correspondencia en el que mi pregunta, muy simple, fue: *"los virus en su constitución, ? tienen, o no tienen agua?"*. La misma pregunta la hice internacionalmente en varias universidades de dos continentes y las respuestas eran como en una corrida de toros: *"división de opiniones".* Unos que sí y otros que no, como en la canción. Un correo de Furhman reflejaba la situación. Furhman se salió por la tangente dándome explicaciones de cómo era el tema del agua en las bacterias. Algo que hasta yo sabía.

Participantes

Ivan Pavlov en 1904, cuando ganó el Premio Nobel, definió los instintos o reflejos incondicionados (alimentación, defensa, libertad, *investigación*, sexual o de reproducción de las especies) y demostró que *todos somos investigadores*, hasta yo, o mis nietos descubriendo el mundo que les rodea. En las investigaciones que he promovido sobre el agua de mar, sus usos y beneficios, he contado con la colaboración de científicos excepcionales como: el químico oceanográfico Dr. Héctor Bustos-Serrano de la University of Miami, USA; el bioquímico Dr. Wilmer Soler de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, Colombia; el Dr. Rob Giraldo médico de la University of New York, USA; la Dra. Valentina Hernandez Caccia, del Laboratorio de Metales Pesados de la University of Miami, USA; la Dra, Maria Teresa Ilari médica de Dispensarios Marinos en Nicaragua; el Lcdo. Laureano Dominguez presidente de Prodimar; y la Maestra Laura Rico de la Universidad de Baja California, Mx. Además, patrocinaron las investigaciones las siguientes entidades, Fundaciones: Aqua Maris, Badalona; Seawater, Miami; y PRODIMAR (Proyecto Dispensarios Marinos), Colombia. En esta ponencia asumo la responsabilidad de las observaciones que hago ante el V Congreso de Medicina Naturista Clasica, y eximo a los colegas citados de las críticas que yo pueda recibir ante esta presentación que, en su forma, pudiera ser considerada atrevida y hasta anárquica. Parte de nuestras investigaciones las hemos ido discutiendo, progresivamente, en diferentes congresos y convenciones europeos y americanos y, últimamente, en el IV FORO MUNDIAL DEL AGUA 2006, ciudad México y en el TERCER ENCUENTRO INTERNACIONAL DEL MAR 2007, Coatzacoalcos, México.

Métodos

En mis observaciones comparadas, especialmente entre los mamíferos marinos –ballena/delfín– y otros animales, y los humanos, he reforzado las comprobaciones de René Quinton sobre el agua de mar y la sopa marina. He podido reconfirmar que el agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa, intramuscular, irrigación, tópica, y para cocinar o enriquecer alimentos –domésticamente–, tiene acción tanto preventiva contra las enfermedades, como curativa. Investigaciones que se hicieron y seguimos haciendo lo comprueban en animales y humanos. Para la vía endovenosa utilizamos filtros de 0,45µ. Las industrias del agua de mar utilizan filtros de porcelana de 0,22µ. Los filtros le quitan al agua de mar muchos de sus componentes matando, especialmente, la vida del plancton. Los laboratorios oficiales, que controlan las aguas dulce y del mar, así como las embotelladas, a nivel internacional, tanto en Europa como en América, siempre autorizaron al agua de mar sin ninguna pega por estar libre de *"microbios y sus marcadores"*. Los laboratorios oficiales y sus laboratoristas desconocen que la *ósmosis* neutraliza, inexorablemente, a todos los microbios de procedencia terrestre que *americen*. El agua de mar utilizada en la investigaciones siempre ha sido la *hipertónica* (35gr x 1L).

Naufragios. Especial importancia tiene el hecho de que en nuestras investigaciones como *náufragos voluntarios* –en las que participé por dos veces– se ingería hasta un litro diario de la auténtica sopa marina bebida directamente del mar que nos rodeaba. La *isotonización* del agua hipertónica estaba garantizada por el *agua metabólica*, tal como sucede en los mamíferos marinos en los que es la primera fuente de hidratación. Los participantes fuimos controlados médicamente y con exámenes de laboratorio, antes y después de los naufragios. Igualmente se hicieron valoraciones de las valencias físicas y del consumo de oxígeno.

Metales pesados. El laboratorio de metales pesados de la Universidad de Miami, RSMAS, se encargó de hacer los exámenes correspondientes sobre diferentes tipos de agua de mar, desde las aguas marinas sofisticadas de los laboratorios comerciales, a las más *"prosaicas"* aguas oceánicas de cualquier playa del mundo. fue una sorpresa que los resultados de las aguas prosaicas diesen mejores *cifras tolerables* que las aguas oceánicas de los laboratorios industriales. Posiblemente porque la industrialización

“poluta” el agua de mar. Las cifras de la OMS *no* son las más acertadas –obsoletas–, cuando se confrontan las cifras oficiales con la realidad de los *hechos*. Caso del mercurio, la pesca y las piscifactorías.

El agua se recogió en playas tan diversas como: las de la Barceloneta, Badalona, Salou, Mataró, Bayona y Las Teresitas de Tenerife, España; South Beach de Miami; Golfo de México; Coveñas de Colombia; Malibú de California, USA; y Mauritania.

Nuestras investigaciones en los Dispensarios Marinos se han hecho exclusivamente con el agua de mar hipertónica. Según los padres de la fisiología R.Quinton, C.Bernard, A. Carrel, W.Cannon y A. Pischinger, los vertebrados somos auténticos acuarios, o cápsulas de resonancia –tal vez “mórfica”– donde, *holísticamente*, los 100 trillones células de un humano se comunican entre sí como si fuesen una sola célula.

Lo DISPENSARIOS MARINOS internacionales aportaron sus pacientes humanos desde niños a mayores. Y con perros de la raza Beagle, vacas, conejos, peces, porcinos, aves y caballos se complementaron las investigaciones que siguen en progresión. Nuestras investigaciones se fundamentan en los *hechos comprobados* por la Naturaleza y la ciencia, como las características del agua de mar en la forma de:

La Sopa Marina integrada por: agua, *ácidos nucleicos, ADN, aminoácidos esenciales, proteínas, grasas, vitaminas, minerales (118 elementos de la Tabla Periódica completa), fitoplancton, zooplancton –krill/omega3–, huevos y larvas de peces, cadenas de carbono, material particulado, 10 mil millones de virus, 9 mil millones de bacterias y la información de los orígenes de la vida celular, todo en un ambiente alcalino de* ***pH 8.4***. Motivos por los cuales el agua de mar es *biógena* y patogenicida. La Biología es la ciencia del agua. Sin agua no hay vida. Y *el agua de mar NO es sal con agua*, solamente. Otro detalle, la cantidad de virus y bacterias, ó 19 mil millones de microbios, es por cada litro de agua de mar. No son patógenos. Tema para que lo mediten el oficialismo sanitarista y el “científico".

La sopa marina en el precámbrico dió origen a la *primera célula* y con ella a la *vida* hace 3.800 millones de años. Actualmente el *pH* 8.4 se está acidificando hasta 8.2,

especialmente en el Mediterráneo, por culpa, dicen, del calentamiento global. Y esa sopa, hoy, sigue siendo la mísma que hace miles de millones de años, incluida la información de los orígenes de la vida celular en su ADN.

Resultados

Nosotros hemos reconfirmado los descubrimientos de Quinton en diferentes especies de animales de acuerdo a los estrictos Protocolos de "Ética" de la Comunidad Europea, proporcionados por la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona, España. Comprobamos que *el suero marino es sustituto del plasma sanguíneo* en los perros. Y en Colombia, La Ceja, Departamento de Antioquia el agua de mar se utiliza en casos de emergencia cuando no se encuentra sangre para transfusión. La mayoría de los rectores de la medicina oficialista no terminan de aceptar nuestras comprobaciones. Desde que Quinton en 1904 demostró estos *hechos*, el oficialismo sanitarista se resiste a darnos paso. ? Será porque nuestra propuesta en su esencia es gratis?.

Igualmente, hemos comprobado, como Murray hace décadas lo hizo en USA, que el agua de mar en la agricultura y la ganadería multiplica por 10 los beneficios de la producción ecológica y orgánica, sin usar plaguicidas, fertilizantes, parasiticidas, hormonas, o anti-vidas –anti/bióticos–, ya sean orgánicos o químicos. Simplemente con el agua de mar, que beneficia la salud de los humanos que, a su vez, depende de la salud de los suelos, las plantas y los animales. Plantas y animales constituyen la mayor fuente de los macronutrientes de la alimentación de la humanidad. Alimentación que requiere de una nutrición orgánica biodisponible y alcalina, imprescindible para conservar la salud y prevenir las enfermedades. En la ganadería la sustitución de las bolas de sal, o a granel, por agua de mar, o concentrada, aumenta la producción. Conejos y gallinas que beben agua de mar, mejoran su rendimiento y calidad. En las zonas costeras, las enfermedades transmitidas por las garrapatas, como la piroplasmosis y la anaplasmosis desaparecen, simplemente por el hecho de que el ganado lame instintivamente el "salitre" depositado en las oquedades de las rocas que les nutre orgánica y alcalinamente. Salitre que extermina los ectoparásitos. La atomización del agua originada por el oleaje –acción dinamizadora/homeopática– que la bate, al ser inhalada por animales y humanos cercanos a las costas tiene efectos preventivos y terapéuticos muy bien conocidos por nuestras abuelas.

Resultados sorprendentes se obtienen especialmente con los niños que cumplen instintivamente con el *triángulo holístico* conformado por: nutrición, ejercicio y mente. Triángulo que gratuitamente refuerzan el sol y el agua, sin los que sería imposible la vida. Desde el punto de vista de la medicina naturista la más natural *limpieza de colon* que se pueda imaginar se obtiene, *inmediatamente*, con el agua de mar.

Discusión y Antecedentes

La salud tiene como base la *homeostasis*. Equilibrio que se controla automáticamente en el Sistema de Regulación de Base de Pischinger a través de la *temperatura y el pH*.

El Premio Nobel Otto Warbürg, padre de la *respiración celular*, dijo: *"Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no puede haber enfermedad ni cáncer".* Sus descubrimientos siguen siendo ignorados, motivo por el cual mantenemos una guerra contra el sol, cuyas radiaciones son fundamentales en el metabolismo de las vitaminas D-1 y D-3 (colecalciferol), el calcio y otros minerales imprescindibles para mantener el pH alcalino de un organismo bien nutrido. Por darle la espalda al sol es que padecemos la gran epidemia de enfermedades degenerativas que arrasan, especialmente, a los habitantes de los países "desarrollados". La osteoporosis, es el ejemplo típico.

Otro Premio Nobel –por 2 veces 1952, 64–, Linus Pauling, padre de la *nutrición celular*, sentenció: "*Las moléculas adecuadas, en la concentración adecuada, en el lugar adecuado*". Pauling creó la *Medicina Ortomolecular* y la *Psiquiatría Ortomolecular*. Propuso la megadosis de vitamina C, e inventó *un plasma sanguíneo artificial* del que había sido precursor René Quinton, pero éste con el agua de mar *orgánica y natural*.

René Quinto, 1904 (*El Agua de Mar Medio Orgánico*), precursor de Warbürg y Pauling, dijo: *Para que la célula cumpla con las altas funciones que le han sido encomendadas con el máximo de la actividad y vitalidad que es capaz de desarrollar, precisa de una nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que le proporciona el agua de mar, y de un alto consumo de oxígeno, VO2" –ml.O2 x 1Kg. x 1m–. (Los peces y los mamíferos marinos tienen el mayor VO2 de todos los vertebrados, incluidos los humanos).* Y añadió

Quinton*: "La célula es la expresión concreta de la idea abstracta de la vida.* Todo lo cual está sustentado *por sus 4 Leyes de la Constancia* (Marina, Osmótico-Alcalina, Térmica y Lumínica –fluorescencia). Quinton en un nivel científico superior al de los padres de la Fisiología como Claude Bernard, Alexis Carrel, Walter Cannon y Alfred Pischinger, comprobó que el 70% del volumen corporal de todos los vertebrados, incluidos los humanos, es *agua de mar isotónica (9gr x 1L)*. Motivo por el cual los vertebrados, todos, somos auténticos acuarios marinos. Los ilustres académicos de la fisiología no se habían percatado del detalle. Basado en sus descubrimientos científicos Quinton dijo: *"el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo"*. Fenómeno natural que es común a las aguas de todos los mares, ya que el agua de mar es *panatómica*. Hecho que Quinton comprobó en animales y humanos.

"Para que exista la vida es imprescindible que haya transferencia eléctrica. Motivo por el cual la célula es una batería –mitocondria–", complementó Maynard Murray, médico americano que de manera muy *sui géneris* utilizó científicamente el agua de mar en la *agricultura y la ganadería* en la Florida, USA. Murray, al igual que Quinton, Pauling y Warbürg, sufrió los embates del olvido y, en el caso de Pauling –declarado traidor a USA, le quitaron el pasaporte–, hasta de las burlas de muchos de sus colegas científicos por recomendar las megadosis de la vitamina C.

Salud/Enfermedad: todas las enfermedades son ácidas. No hay nada más ácido que un cadáver. Los gérmenes no son la causa de las enfermedades, son la consecuencia de la rotura del equilibrio homeostásico del *territorio* corporal (Claude Bernard y Louis Pasteur en su lecho de muerte). La *inflamación* es el denominador común de todas las enfermedades.

La sopa marina antioxidante conserva la salud y cura las enfermedades en base al EJE que conforman sus 3-Rs:

1) recarga hidroelectrolítica
2) reequilibrio de la función enzimática
3) regeneración celular

No hay terapia, tradicional o naturista, que no persiga estos objetivos.

pH y nº claves de la salud

Las cosas más sencillas son las más sabias. El principio fundamental de la salud, la *homeostasis*, depende de la constancia de la temperatura y de la alcalinidad del pH del medio interno, la sangre y las células (extra/Infra) de todos los tejidos corporales. Nada Nuevo.

Otros recordatorios de "divulgación" para ciertos conceptos rutinarios que, paradójicamente, hemos olvidado en la práctica, por ejemplo, son: la *hipertermia* o "insolación" de un organismo cuando la temperatura sobrepasa los 42ºC; y la *hipotermia* al bajar a 35ºC o menos (náufragos y alpinistas). En ambos casos la muerte acecha. Y para evitar el aumento de la nº *sudamos*; mientras que *temblamos* para producir calor y subir la nº corporal. Automáticamente. En el mes de diciembre del año 2004, en Fuerteventura, fui víctima de una hipotermia durante la experiencia que hice como *náufrago* voluntario por 4 días *nutriéndome e hidratándome exclusivamente* con un litro de agua de mar diario. Prefiero la insolación a la hipotermia de los náufragos de las pateras. El tema parece una perogrullada.

Pero, lo que no se difunde ni se divulga, y pareciera que casi no se sabe, es que el pH del organismo se debe mantener equilibrado en un medio interno alcalino de *pH entre 7,37 y 7,47* –pH 7.365 para fisiólogos exigentes–. Es bueno recordar, ya que la mayoría de los médicos lo han olvidado, que un pH por debajo de 7.37 –tendencia a la acidez– significa un aumento de los *radicales libres* –pérdida de electrones y energía–, es decir, los *hidrogeniones (H+)* que si no se *inactivan* con los *antioxidantes u oxhidrilos (OH–)* –ganancia de electrones y energía–, esos radicales libres serán la causa de la acidez orgánica y, como consecuencia, se desencadenarán la inflamación, el dolor y la enfermedad. Dos iones de (OH-) producen una molécula de H2O, y liberan Oxígeno que es necesario para que en un medio alcalino de pH 7.37-7.47, con una temperatura constante de 36.5ºC, se mantenga la salud celular y, en consecuencia, la de todo el organismo.

Cuando una solución contiene más (H+) que (OH–) es ácida y cuando tiene más (OH–) que (H+) es alcalina. Nada nuevo. En el laboratorio cuando se combina el Oxígeno con

una solución ácida (H+) se obtiene agua. De esta forma el Oxígeno neutraliza la acidez en el laboratorio. Pero, cuando esto ocurre dentro de un organismo la acidez absorbe el Oxígeno lo que impide que éste vaya a los tejidos que lo necesitan imperativamente. Como resultado, los tejidos acidificados son deficientes en oxigeno. Fenómeno que se presenta en el cáncer y que favorece su desarrollo y propagación. Una solución alcalina es lo contrario. Dos iones hidróxidos (OH–) se combinan para producir una molécula de agua y un átomo de Oxígeno que en presencia de los cofactores minerales activan una solución alcalina que provee de Oxígeno a los tejidos.

Lo que es inconcebible es que estos fenómenos conocidos hasta por los párvulos de una escuela, los ignoren la inmensa mayoría de los sanitaristas oficialistas, incluidos los cancerólogos. La prueba, visitar un hospital a la hora de las comidas, o repasar la pirámide alimenticia oficial.

Fisiológicamente el fenómeno REDOX nos confirma que somos *autorreparables*. La simple ingesta de una mayor cantidad de agua dulce, que es alcalina, puede ser suficiente para aliviar una enfermedad, es decir para desintoxicar a un paciente. Un enfermo es una persona deshidratada. Cuando se rehidrata un organismo los H+ ácidos, o radicales libres, son inactivados o neutralizados y, una vez "barridos", arrastrados hasta los pulmones, el sudor, las heces, o la orina para ser expulsados como las excreciones indeseables que son. Motivo por el cual, el lema del libro *"Usted no está enfermo, usted está sediento"* del Dr. Batman –alumno de Alexander Fleming– es de gran sabiduría. Y eso es para el agua dulce, que alcanza, solamente, un pH alcalino moderado, mucho menor que el de la sopa marina. Batman curaba las úlceras gástricas con agua dulce. Nosotros curamos las gastritis en los DISPENSARIOS MARINOS (Europa, Africa, Latinoamérica) con el agua de mar hipertónica, incluyendo las gastritis "causadas" por el inocente Elicobacter pylori.

¿Qué efectos alcalinos produce el agua de mar, la *madre marina de todas las aguas*, la más pura, de pH 8,4 y portadora de la totalidad de los minerales existentes en la Naturaleza en su forma biodisponible y orgánica?. El agua de mar produce *efectos antioxidantes* o anti-acidez debido, entre otras cosas, a la alcalinidad que le proporcionan su minerales. *Desintoxicación o detoxificación es igual que rehidratación*.

Especialmente si es con agua de mar que lleva incluida la limpieza de colon automática y la tabla periódica completa.

La presencia de los minerales en la forma orgánica, biodispononible y alcalina de una *nutrición* –otra cosa muy distinta es *alimentación*– es imprescindible para tener un Sistema Inmunológico óptimo –glóbulos blancos y anticuerpos (cobre, manganeso, selenio, cinc)–; o, para que las *"huellas dactilares"* del ADN dispongan del cinc imprescindible, en un ambiente alcalino con calcio, para que no haya *mutaciones* indeseables. Sin olvidar que todos los virus son de ADN, o de ARN y que las mutaciones, dicen algunos, convierten a los seres vivientes en auténticas *"fábricas de virus"*. Polémica que no es del caso. Lo que es del caso es que *el agua de mar es el único nutriente* de la Naturaleza –excepción leche materna– que tiene todos los factores imprescindibles, repito, en la forma *orgánica, biodisponible y alcalina*, imprescindibles para alcanzar y mantener una óptima salud, como la mía a los 76 años de edad –77 embriológicos–.

Cuando se interrumpe el proceso normal de la oxido-reducción, el organismo se acidifica y esto es lo que se considera como un *organismo intoxicado*. Existen *co-factores* que facilitan los *efectos antioxidantes*, tales como todos los componentes de la sopa marina tan efectivos como poco conocidos por los sanitaristas, seguramente porque son gratis. En el mundo de la medicina, sea tradicional, o naturista, todos estamos "vendiendo algo". Y cuando se propone "algo gratis", *"es que no debe servir"*, porque lo que: *"lo que yo no sé no existe"*, y menos si afecta a mi bolsillo.

Es oportuno recordar que *la Biología es la ciencia del agua* y que la madre de todas las aguas es el *agua de mar*. El poder antioxidante del agua de mar es infinito. Como infinito es el olvido del 99% de los científicos a la hora de negar que el 70% del volumen corporal de un humano es agua de mar isotónica y que los vertebrados somos auténticas peceras.

Conclusiones

El fenómeno fisiológico del REDOX demuestra que somos *autorreparables* y autodepurables. Objetivos que persiguen todas las terapias de desintoxicación. El agua

de mar aporta la nutrición orgánica, biodisponible y alcalina que requiere el pH alcalino del medio interno de todos los vertebrados, incluidos los humanos. Sopa marina biógena que, además, está enriquecida con la información de los orígenes portadora de la clave de la vida celular. El agua de mar bebida, inyectada por vía endovenosa-intramuscular-subcutánea, irrigación, tópica, y a nivel deméstico para cocinar o enriquecer alimentos, tiene acción curativa y preventiva contra las enfermedades. La sopa marina tanto en animales como en humanos no tiene contraindicación alguna si se utiliza racionalmente. Definitivamente *"el plasma marino es sustituto del plasma sanguíneo"*. No hay duda alguna, tal como lo estableció Quinton, que el agua de mar es el suero polivalente orgánico y natural que previene contra todas las enfermedades, en contraposición con el suero monovalente y artificial que, erróneamente, utiliza la medicina del estatus sanitario, siguiendo a Pasteur. Para la limpieza del colon el agua de mar es ideal. Es fundamental profundizar en el conocimiento de la sopa marina por ser el nutriente antioxidante por excelencia.

Propongo a este Congreso lo que solicité del IV FORO MUNDIAL DEL AGUA, México 2006:

1.- Que todos los gobiernos del mundo y sus Universidades incluyan en sus escuelas de Medicina, Agronomía, Veterinaria, Oceanografía, Biología, Nutrición y Periodismo como materia obligatoria en sus pensums la materia del AGUA DE MAR (Hidrología Marina y Talasoterapia). Y que, igualmente, se exija en las escuelas primarias el estudio del Agua de Mar desde el kindergarten. Y:

2.- Que las instituciones y profesionales que trabajamos con el Agua nos pongamos de acuerdo para coordinar esfuerzos en beneficio de la nutrición y salubridad de los pobres y de la Salud Pública, tal como lo hacemos desde los Dispensarios Marinos.

BIBLIOGRAFIA

Quinton, R. “*L’eau de Mer Milieu Organique”* (1904).. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.

Quinton, R. “Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme” (1896). Collection Sciences du Vivant Drigée. Encre. Sté Arys, 1995.

Benetti, D., Iversen E.S. and Ostrowski A.C.. “Growth rates of captive dolphin, Coryphaena hippurus, in Hawaii”. Fishery Bulletin 1995. 93:152-157.

Perrin XXXV. W.F., Wursig, B., Thewissen, J.G.M., “Marine Mammals”. Hong Kong; Ed. F. Perrin; 2001.

Young, J.Z. “The life of vertebrales”. Clarendon, Oxford; Editorial G. R. de Beer; 1981.

Young, J. Z. (1938). The evolution of the nervous system and of the relationship of organism and environment. In Evolution: essays on aspects of evolutionary biology; Clarendon, Oxford; Editorial G. R. de Beer; 1981; pp. 179-204.

Overstreet, RM. “Aquatic pollution problems, southeastern U.S. coasts: histopathological indicators”. Aquat. Toxicol. 1988; 11; 213-239.

Hoar, W.S., J.J. Randall, y A.P. Farrell. “Fish Physiology”. Sidney. Ed. Academic Press. Inc. 1992.

Fuhrman, J. A., Sleeter, T. D., Carlson, C. A., and Proctor, L. M., “Dominance of bacterial biomass in the Sargasso Sea and its ecological implications. Bacterioplankton roles in cycling of organic matter: the microbial foof web”. Mar. Ecol. Prog. Ser.1989, 57: 207.

Furhman, J.A., “Marine viruses and their biogeochemical and ecological effects”. Nature, (London);1999; 399; 541-548

Fenical, W. “Chemical Studies of marine bacteria: developing a new resource”. Chem. Rev.1993; 93; 1673-1683.

Warburg, O. Posener K., Negelein E.: Ueber den Stoffwechsel der Tumoren; Biochemische Zeitschrift, Vol. 152, pp. 319-344, 1924. (German). Reprinted in English in the book "On metabolism of tumors" by O. Warburg, Publisher: Constable, London, 1930

Warburg, O. "The Prime Cause and Prevention of Cancer". English Edition by Dean Burk. National Cancer Institute, Bethesda, Maryland, USA. 1966

Warburg, O. "Catalytic effects of vital (living, lively) substances". Science Vol. 160,1968, 265.

Pauling, L. "Arquitectura molecular y reacciones biológicas", Chem. Eng., Noticias. 1946; 24-75.

Pauling, L. "La teoría de la resonancia en química", Proc. R. Soc. Lond. A, 1977; 356-433.

Pauling, L. "Molecular Architecture and the Process of Life". 21st Sir Jesse Boot Foundation Lecture, Nottingham, 1948, 4-21

Pavlov, I. "Conditioned reflexes". London: Routledge and Kegan Paul. 1927
Bustos-Serrano, H, Gracia, A. "Como beneficiarse con el agua de mar" Barcelona, Morales i Torres Editores; 2005; 40-37.

Gracia, A., Bustos-Serrano, H. "Agua de mar. Nutrción Orgánica". Barcelona, Morales i Torres Editores; 2004; 120-150.

Soler, W. "Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos". Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Colombia; 2007; 6; 33-38; nov; 134.

Giraldo, R. "Radicales libres e inmunodeficiencia. En: ***Sida*** *y agentes estresantes"*. Medellín , Colombia; Editorial Universidad de Antioquia; 2002; 33-36.

Bernard, C. (1865). “Introduction á la Médicine Expérimentale”; Paris; Librairie Delagrave; Paris; 1919.

Carrel, A. “L’Homme, cet Inconnu”. Paris; Ed. Librairie Plon, 1935

Cannon, W.B. “La saggese du corps”. Paris; Ed. de la Nouvelle Revue Critique; 1946.

Pischinger, A. “Matrix&Matrix regulations: Basis for a holistic theory in medicne”. Barcelona; Ed. Medicina Biológica; 1999.

Murray, M. “Fertility from the Ocean Deep”. Austin, USA, Ed. Valentine Books, 1983; 43-67.

Batmanghelidj,F. You’re not sick, you’re thirsty. Water for Heath, for healing, for life”. New York; Ed. Warner Books, 2003; 12-39

Angel Gracia Rodrigo
agraciar@aol.com
www.seawater.org
Tf:1+305-480-9523
8854 W. Flagler St. #204
Miami, Fl, 33174
USA

Actualmente: Asesor de investigación de la *Seawater Foundation* de Florida, USA y Vice-presidente del Proyecto Dispensarios Marinos (PRODIMAR), Badalona, España.

CAPÍTULO SIETE

BIBLIOGRAFÍA

“Todos los libros son una copia los unos de los otros.
Los autores se copian. La prueba: los errores fielmente copiados”

(J.Z.Young).

Libros contemporáneos:

• The pH miracle. Robert Young
• You're not sick, you're thirsty. Water for Heath, for healing, fot life. Batmanghelidj, F. Ultra–Prevention. Mark Hyman
• La dieta South Beach. Arthur Agaston
• La dieta Atkins. Tobert Atkins
• Bauthy , health, longevity. Nicholas Perricone
• Medicina cuántica. Keepak Chipra
• Curación espontánea. Andrew Weil
• "Natural Health, Natural Cure". Andrew Weil
• "The probiotics revolution". Gary B. Huffnagle
• "Eat, Drink, and Be Healthy", Walter Willet and Harvard School of Public Health
• "What to eat". Marion Nestle
• "The real age makeover". Michael F. Roizen
• "21 pounds in 21 days". Roni De Luzanti-vida
• "The ultimate New York Diet". David Kirsh
• "Healthy at 100". John Robbins
• "Secrets of Longevity". Mao-shing Ni
• "The Seven Pillars Health". Don Colbert
• "Eat, Drink, and Be Healthy". Walter C. Willett
• "The China Study". Colin Campbell,
• "Dietary Guidelines for Americans", Penny Kris
• "You on a Diet", Michel F. Roizen
• "The maker's diet". Jordan Rubin
• "The Beck diet solution". Judith S. Beck

Bibliografía sobre QUINTON y JARRICOT

1.-Cronología

1000 Génesis
1878 Claude Bernard: "Los fenomenos de la vida".
1889 Charles Richet: "El calor Animal".
1891 Paul Regnard: "Recherches experimentales sur les conditions physiques de la vie ans les eaux".
1896 René Quinton:"Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme".
1906 Henri Bergson: "Evolution creatice".
1921 Jean Jarricot: "Le Dispensaire Marin, un organisme nouveau de puericulture".
1948 Erns Schrödinger: "Que es la vida: el aspecto físico de la célula viva"

1950 Alex André Bogomeltz: “Comment prolonger la Vie”
1958 Jacques Menetrier: “Ce monde polarise”.
1962 André Mahé “Le secret des nos origines”.
2007 Wilmer Soler: Ausencia de genotoxicidad del agua de mar de Coveñas: estudio in vitro en eritrocitos y leucocitos humanos. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Colombia.

2.-**Padres de la Fisiología**

CLAUD BERNARD(1865)Introduction á la Medicine
Expérimentale, Librairie Delagrave, París, 8 ed. 1919.
ALEXIS CARREL. Premio Nobel de Neurofisiología. “El hombre ese desconocido”
ALFRED PISCHINGER. Sistema de Regulación de Base
RENE QUINTON. Descubridor de las Leyes de la Constancia Marina
WALTER CANNON. Agua y Homeoestásis
LOUIS PASTEUR. Lo importante es el Medio, el Terreno
KONRAD LORENZ. Comportamiento. Premio Nobel
E.J. MAREY. Agua de Mar y Vida
ALEXANDRE BOGOMOLETZ. Suero Citotóxico y Agua orgánica.
Cómo prolongar la Vida
JEAN JARRIOT. Método Marino
L. VON BERTALANFFY. Teoría General de los Sistemas.
F.A. POPP. Biología de la Luz. (Ley Constancia Luminosa)
H. BERGUSON: La Evolución Creativa
PHILIPPE GOEB: Plasma marino y Plasma humano
M. AUBERT: El Agua de Mar y sus Aplicaciones Terapeúticas
H. DEWAYNE-ASHMEAD. Nutrición Mineral y Salud
L.Cl. VINCENT: Tratado de Bioelectrónica
TRAUTMANN y AMBART. Problemas de la Biología Considerados

desde un Punto de Vista Físico-Químico
QUINTON, René. L’Eau de Mer, Milieu Organique. Ed. Encre, 1995
MAHÉ, André. El Plasma de Quinton. Ed. Icaria, 1999
MAHÉ, André. Ma Cure de Rajeunissement. Ed. Du Seuil, 1956
PONCET, Dominique. El Agua de Mar y el Sol. Ed. Mensajero, 1980
FAESCH, Caroline. Le Guide de la Thalassothérapie. Ed. Liber, 1997
CARREL, Alexis. L’Homme, cet Inconnu. Ed. Librairie Plon, 1935
CAPITÁN ARGÜELLO, El Mar. Ed. Seix Barral, 1942

AUBEL, Paule. El Agua de Mar y su Salud. Ed. Lidium,1988
FINCHAM, A.A. Biología Marina Básica. Ed. Omega, 1987
RYRIE, Charlie. Las Energías Curativas del Agua. Ed. Gaia, 1999
SOLER, Wilmer, Revista
El Plasma de Quinton, André Mahé (libro especialmente recomendado)
3.-Referencias
Artola, Sylvie (1983) L'eau de mer, base d'un liquide physiologique natureo: les travaux de Quinton. Tesis en la Facultad de Farmacia de Burdeos.
Aubert, Maurice (1968) Pourvoir auto-eepurateur del'eau de mer et substances antibiotiques produites par les oragnismes marins. Gauthier, RIOM, tomo X.
-(1969) Océanographie médicale. Gauthier-Villars.
- (1996) Les systémes dinformation des microorganismes marins, CERBON.
- (1997) Oceonography Biological Index. Researches in Marine Biology 1960-1996, CERBON.
1997, "L'eau de mer ert ses possibilitees d'aplications medicales" U.I.M.
Aumailley, M (1992) "Cellular interactions with the extracellular matrix are coupled to diverse transmembrane signaling path-ways", Exp. Cell. Res. 203:365-373
- (1993) "Kalinin is more efficient than laminin in promoting adhesion of prim ary keratinocites and some other epithelial cells and has a different requirement for integrin receptors", J. Cell. Biol. 125:05-214.
- (1994) "Diferent positioning of vinculin but not actin or phosphoty-rosyl-containing proteins after cell adhesion to laminin orfibronectin". European Cell. Biol. submited".
Bachelier, J.L. (1991) "Traitment des lipodystrophies localisées par cellulolipolyse, principes, meethode, technique et resultats", Journal de médicine esthétique dermatologique XXVIII:69. J.L.
Baillet,J.;E. Nortier (1992) Précis de physiologie humaine. Ellipse, tomo 1
Bensch, R. (1954) "Meerwassertrinkkuren", Fibel der Meeresheilkunde 20
-(1966) Vertus theerapeutiques de l'eau de mer. Journal de Medicin.
Bergson, Henry (1937) L'évolution cretrice, Alcan, 1937.
Bernard, Claude (1865) Introduction á la Meedicine Expérimentale, Librairie Delagrave, Paris, 8 ed. 1919.
Bertalanffy, Von B., Teoría general de los sistemas. Dumond, 1993
Boulanger, P.; J. Polcnowski (1979) Biochimie médicale. Masson, fasc. I.
Brigo, B. (1992) La logique des oligo-elements. Boiron-Ariéte Editions.
Boisniéres (1993) "Traitements thalassothérapiques des gingivites et infections pyorrhéiques, L'Heure Médicale.
Bogomoletz, Alexandre, Suero citotóxico y agua de mar.
Chappuis. Philippe (1991) Les oligo-élements en médicine et biologie. Ed.Lavoisier,

Tech.
& Doc.
Cannenpass-Riffard (1997) Biologie, Médicine et Physique Quantique, Marco Pietteur Ed., Liége.
Cannon, Walter Bradford (1946) La saggese du corps, Ed. De la Nouvelle Revue Critique.
Copin-Mentégut (1993) Chimie marine. Océanis, vol.19, fasc.5.
Carrel, Alexis, Premio Nobel Neurofisilogía.
Darren, M. Williams (1998) "Low-latitude glaciation and trapid changes inthe Rarth's obliquity explained by obliquity-oblateness feedback", Natur 396:453-455.
Deetzen P.; Boyla-Kramer (1978) Physiologie du rein de l'eequilibre hydro-électrolytique", Masson.
De Lauture, Hervé de Lisle (1960) Allergothérapie spécifique et Thalas-sothérapie. Travaux expeerimentaux et 600 observations cliniques, Universdiad de Burdeos.
Deville, Michel (1978) Le vrai probléme des oligo-éléments. Ed. du Centre de Recherche et d'Application sur le Olig-éleements.
Dewayne, H.; Ashmead (1989) Mineral nutrition in your life and health, Keats Pub. Inc. New Canaan, Connecticut.
Dupouy, A. (1993) Oligothérapie. Pr decis de clinique et de thérapeutique. Maloine.
Doffin, Henry (1953). Le Roman de la molécule, explication de la vie, De Achés.
-(1955) La cytomolécule et le cytion. De Achés.
Duclaux (1929) Les colides, De Gauthier-Villars.
Faudeau (19997) "Hypodermoclyse: pour réhydrater en douceaur. Entretien de Bichat", Le Géneraliste,1009.....12.02.97
Favier, A. (1993) Place des radicaux libres de l'oxygéne dans la résponse inmunitaire. VIle Journée de médicine fonctionnelle, 20-21 mars 1993, Abstracts JL, Eurotex A.
Frexinos, J. (1983) Hépato-gastro-entérologie clinique. Scrinep, 2å ed.
Ganong, Wiiliam (1979) Review of medical physiology. Lange.
Genin, Marie-Claire (1986) Pollution bactérienne et épuration de 'leau demer en zone littorale. Facultad de Farmacia, Burdeos II.
Goeb, Philippe, extracto de "Plasma Marino y Plasma Humano" "info@inst-aromaramashanti.
org". Mamil Nadu. India.
Guez, Bernard (1997) "Hydrotomie percutanée au Plasma de Quinton" en 11o Internazionale Simpossio de Traumatologia e Medicina dell Sport, San Remo, 27 de junio de 1997.
Horwitz, Alan Rick (1998) "Identification of a domain on the integrin alpha 5 subnit implicated in cellspreading and signaling", J. Bol. Cem., 273:31,670-31.679.

Holtmeier, Hans Jurgen (1989) Gesundheit aus dem Meer, Universidad de Hohenheim.
Halstead, Bruce W. (1999) Fossil stony coral minerals and their nutritional application.
Isaacs, E. D. (1999) Physical Revue Letters, 18/01.
Ivanoff, Alexandre (1975) Introduction aá l'océanographie, propriétés physiques et chimiques des aux de maer. Vuibert.
Jarricot, Jean (1932) Le dispensair marine, Masson.
-(1935) Qinton, l'eau de mere et l'oméopathie. Actes de la Societé Rhodanienne d'Homéopathie.
- (1938) Origenes marines de la vie et pédiatrie. Mazel.
- (1938) Pratique et résultats de la métho de Quinton dans l'athrepsie et le choléra infantiles. La cure marine no1.
Lachéze, Gabriel (1905) De l'eau de mer et du sérum artificiel chez lenouveau né. Doin.
Lautier, Raymond (1990) Magnésotsiothérapie. Ed. Natzur.
Le Goh, Dany (1985) Contribution á la thalassothérapie dans le traitement des paradonthies. Tesis en la Universidad de Rennes.
Lovelock, J.E. (1979) La terre est un etre vivant. Ed. du Rocher.
Loeb, J. (1912) La conception mécanique de la vie, Nouvelle collection scientifique.
Logan, A. (1995) Nature Medicine, 10.
- (1996a) British Medical J., 18/05
- (1996b) Journal of the American Medicine Association, 22/05,1996
Lumiére, Auguste (1951) Veerites de demain, Ed Emile-Paul Féres.
Luu Dang Vinh (1993) Connaissance de l"eau, INDERPLAM.
Macé, Olivier; René Quinton (1912) Le plasma marin en injection sous-cutanée dans la gastro-enteerites infantiles. Paris.
Marey, E.J., Agua de mar y vida
Mason, George. University - Washington USA- 14-02-97
Meyer, Philippe (1982) L'home et le sel, Fayard.
Mirce, Franck (1984) Les sels minéraux et la santé de l'homme. Ed. Andrillon.
Moreau, Pierre (1993) La micronutrition clinique en biologie et en pratique clinique, Lavoiser Tec & Doc. 1993
Oren; Rapoport (1987) Extreme hypermagnesemia due to ingestion of Dead Sea water. Nephron.
Popp, F.A., Bilogía de la luz (Ley de la Constancia luminosa),1984, Marco Pietteur-Liege.
Quinton, René (1905) L'eau de mer, milieu organique. Masson.
-(1907) Les lois de constance iriginelles. Bulletin de la Societé Francaise de Philosophie.
Payá, Marco Francisco (1996) "Causas y tratamiento de dos eriollogías ingnoradas de la celulitis", en III Jornadas Hipano-Argentinas de Avances en Medicina Estética, San Juan

de Alicante (España), 13 de octubre de 1996.
- (1997) “De l’océan á l”homme: pratique del’usage de l‘eau de mer en thérapeutique”, 11) Internacionales Simposio de Traumatologia e medicina dello sport, San Remo.
Pischinger, Alfred (1894) Le systéme de la regulation de base, Haug, International.
Quintton, René (1887) Hypoyhese de l’eau de mer, milieu vital des organisme élevees. Societee de Biologie.
-(1905) L’eau de mer, melieu organique. Masson.
-(1907) Les lois de constances originelles. Bulletin de la Société Francaise de Philosophie.
Rambaud, J.C. (1993) Diarrhées aigues infectieuses. Doin.uinton (1906).
Robert -Simon; René Quinton (1906) L’eau de mer, en injections isotoniques souscutanées
dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue de Adocs.
Roujon, Lucien (1987) L’Eenergie micro-vbrotoire et la vie, Ed. Le Rocher.
Rutherford, Suzanne; Lindquist, Susan (1998) Hsp90 as a capacitor for morphological evolution, Nature, 396:336-342.
Saal, B. (1988) La force douce des oligo-éléments. Robert Laffont.
Sal. J. (1988) Les oligo-éléments cataslytiques en pratique journaliére. Maloine.
Schleger, M. (1953) Meerwasser als Heilmittel, Hippokrates-Verlag. Stuttgasrt.
Sewell, Ken. (1998). La Evolucion de la Vida. National Geographic magazine.
Siemens, P. (1937) Meerwassertrinkkuren, Deutsche Gesellschaft Fur Bader-und Klimaheikunde, Breslau.
Simon-Robert; Quinton, René (1907), l’eau de mer en injections isotoniques souscutaneees
dans le traitement de la tuberculose pulmonaire, Ed. Revue des Ideés, Paris.
Trautmann; Ambart (1956) “Problemens de biologie considérés d’un point de vue physico-chimique “(Biologie Meedicale, 65:2.
Vincent, Louis-Claude (1991) Traitee de bioélectronique, STEC.
Viñas, Frederic (1994) Breve introducción sobre el sistema de regulación del organismo.
Vlés, Fred (1929) Précis de chimie-physique á l’usage des étudiants en médicine. Premio Asociación Española de Médicos Naturistas.
Weiss, O. (1952) Pharmacologie des Meerwassers, Bruckenverlag, Bremen.
.-Referencias Jarricot
L’ACCRISSEMENT DE L’ENFANT
APERT, - Lcs enfants retardataircs, Arrets dc croissancc et troubles de developpement. Baillere 1902.
AUBOYER, - De la croissance et dc scs rapports avcc Ics maladics aigucs fcbriles.

These
de L.fOll, 1881.
AUVARD, - Le Nouveau-ne, 5 edition.
BAGINSKY, - De l'atrophie du nourrisson. D':ltlsch... M~dicill. Woch~llschrifl, 1899,
BAR, BRINDEAU ET CHAMBRELENT, - La pratique de l'art des accouchements.
BAUDRAND. - Utilite de la balancc dans lc contr61e de la nutrition chez le nourrisson, Clinique illf. 190,- L'accroissement, Thcsc. de Paris 191I.
B0NNIFAY, - Du dcveloppement dc la tetc au point de vue de la cephalomctrie. These de Lyon, 1897.
BONNIER, - Article « Croissance », Dictiollllairc de Physiologic, de Richet, t. IV.
BOUCHAUD, - De la mort par inanition, et etudes experimentales sur la nutrition chez le nouveau-ne, Tbest dt Paris, 1864.
BOUCHAUDB et SUTILS. - Guide pratique des pesages, Paris, 1889.
BOWDITCH, - The rate of growth in height. in the two sexes, The Bos/olt Medical journal. 1872. - On the growth of children. Eight Altn. Rtport Stalt. Board of the Heallh of Massacbusstls Boston 1877,
BUDIN, - Le Nourrisson, tgoo.
BUDIN et DEMELIN. - Manuel pratique d'accouchement et d'allaitement.
CAMERER. - Das Gewichts und Langenwaschstum des Menschen, jabrbucb f. Kinderbeilkundt. 1901
CHAUMET. - Recherches sur la croissance des enfants parisiens, Tbest dt Paris, 1906,
COIT. - Methodes anthropometriques avec perfectionnements proposes d'apres les mensurations de 540 nourrissons. Arch. of Pediatr., n 6, 1914. ..
DAFFNER (Franz).- Das Wachstum des Menschen 1897, 2 edition, 1902.
DALLY. - Article « Croissance ", du Dictionnaire encyclopedique des Sciences ,uedicales, 1879.
DUNCAN Mathew, - Edinburgh ,nedicaljournal 1864 et Annales d'hygiene, 1865.
FLINIAUX. - Table des croissances comparees des nourrissons eleves suivant les ditferents modes d'allaitement durant la pren1iere an nee de la vie. These de Paris, 1914.
FOISY, - De quelques applications de la balan,e, it l'etude physiologique ct clinique des nouveaux-nes, These dc Paris, 1873.
FRACOIS. - Caracteres et ele\'age des prematures, These de Paris, 1903.
FREEMANN. - Pesees ct mensurations de nourrissons ct d'cnfants en clicntele, comparees avec celles d'enfants d'institutions et d'ecoles. Americ Jorn of. Dis. of Children, vo1.8, 1914.
GEISSLER ET ULITZCH. Jabresbcricbt der Anatom, und Physiol., 1890.
GUILLOT (Natalis), - Conference a l'hopital Necker, recucillie par Hervicux, Union Medicale, 1852.

GRANGER ET COMBY. - Traite des maladies dc l'enfance, t. I.
GROVER. - Quelques mensurations d'enfants normaux, ect.:" Arch, of, Ped., 1915.
HAACKE. - Sur les changements de poids des nouveaux-nes, Revue mensuelle d'accoucbements, Berlin, t. XIX, 1862.
HAIDAR.- Croissance; son role dans les maladies, These de Paris, 1897.
HOWLAND et DANA. - Formule pour determincr la surface corporelle du nourrisson, Americ. journ, of. Dis. of Child., vol. 6, 1913.
IGNARD, - Etude sur le traitement de l'atrophie infantile per le lait sterilisé, These de Paris, 1899. `
JARRICOT. - L 'accroissement ponderal et la ration de 300 nourrissons, Pediatrie, fevrier 1914.
JEGOUREL. - Atrophie ponder ale d'origine gastro-intestinale chez les nourrissons au sein, Tbese de Paris, 1899.
KEATING. - Encyclopedie des maladies de l'enfance.
LAMBLING. - Note sur l'alimentation, Nord ",cdical, janvicr 1898.
LANGE (Emilc Von), - Die Gesetzn1assigkeit in Langenwachstum des Menschen, jabrbucb f. Kilderbeilkunde, Mars, 1903.
LASCOUX. - L'accroissement du poids et de la taille des nourrissons, Croissance physiologique. Anomalies de la croissance, These de Paris, 1908.
LAURE. - Resultats fournis par la pesee quotidienne des enfants a la mamelle, These de Paris, 1889.
LAURO de FRANCO. - Etudes historiques ct recherches sur le poids et la loi d'accroissement du nouveau-ne, These de Paris, 1874.
LESAGE.- Traité des maladies des nourrisons, 1911.
MALGAIGNE. - Traite d'anatomie chirurgicale, 2o edition 1859.
MARFAN. - Traite de l'allaitement et de l'alimentation des enfants du premier age.
MAUREL (E.). - Traite de l'alimentation et de la nutrition a l'etat normal et pathologique, 1908.
MAYET (L.).- Le developpement physique de l'enfant, A. Poinal, 1913; une notice reproduisant un article du journal Medical francais, septembre 1911 (t).
MELLO (LEITAS). - Developpement normal du nourrisson a Rio-de-janeiro durant la premiere annee de la vie, Arcb, Brasileiros de Medicina, 1916.
MONDIERE. - Article "Taille » du dictionnaire des sciences anthropologiques.
MONTI. - Das Wachstum des Kindes von der Geburt bis einschliesslich der Pubertat, Vienne 1899.
ODIER. - Recherches sur 1a loi d'accroissement des nouveaux-nes. These de Paris, 1868.
COIER et BLACHE, - Sur 1es causes de 1a mortalite des nouveaux.nes et les moyens

d’y remedier. Memoires de l’Academie de Medicine, 1866.
PAGLIANI (LUIGI), - A1cuni fattori de1lo svi1uppo umano, Turin, 1876.
-
I fattori della statura umana, Rome, 1877; Bulletin de la Societé d’anlbropologie de Paris, 20 decembre 1877.
-
Etudes anthropologiques, Congres international des Sciences antbropologiques, 1878.
QUETELET.- Recherches sur le poids de l’homme aux differents ages, Anales d’bygiillJe. Ire serie t. X.
QUINQUAUD, - Essai sur 1e puerpcrisn1c infectieux chez 1a femme et 1e nouveau-ne, These de Paris, 1872.
RCEDERER. - Sermo de pondere atque longitudine recensnatorum. Gottingen, 1753.
ROTCH (Morgan). - Hygiene et medecine de l’enfance. Edinburg,1890.
SEGOND. - Du poids des nouveaux-nes, Annales de ginecologie, Paris 1874, t. .2; pp. 336.
SIEBOLD. - Rapport entre le poids et la longueur des nouveaux-nes, Revue mensuelle, Berlin, tome XV, 1860.
SPRINGER. - La croissance, son role en patholoie generale, These de Paris, 1890.
STRATZ, - Der Korper des Kindes une seine Pflege, Stuttgart, 1909.
TERRIEN (E). - Precis d’alimentation des jeunes enfants, 1908.
TOURDES. - Article “Age”, du Dictionaire encyclopedique des Sciences medicales.
UNGER (de Vienne). - Manuel de Pediatrie, Trad. franc. de De BrIck et L. de Moor.
UNGER (de Vienn).- Manuel de Pediatrie, Trad. franc. de De Buck et de Moor.
VARIOT. - Presentation d’un appareil pour mesurer les poids et la taille des enfants. Bulletin de l Academie des Sciences, décembre 1904, Journal de clinique infantile, 1906, 1907, Bulletin de la Soc. med. des Hopitaux, 5 decembre I907, Journal de clinique infantile, Ier mai 1908.
-
L’ypotrophie infantile, Journal des praticitns, 28 mars 1908.
-
Caracteres speciaux de l’hypotrophie chez les prematures, Bulletin de la Soc. de Pediatrie, 17 decembre 19077.
-
Traite d’hygiene infantile, Doin, Paris, 1908.
WEISSENBERO. - Die Korperproportionnen des Neugeborenen, Jabrb f. Kinderbeilkunde, 19066.
Das Wachstum des Kopfes und des Gesichtes,Jabrb f. Kinderbeilkundt,

1908.
- Das Wachstum des Menschen nach Alter. Geschlecht und Rasse, Stuttgar/,
1911.
WINCKEL. - Recherches sur les rapports de poids des nouveaux-nes, Monantss. f. Geburts. Berlin, 1862.
PROPIETES BIOLOGIQUES DE LA LEAU DE MER (Jarricot)
AMYOT. - Traiten1ent des enterites chroniques par les injections sous-cutanees d'eau dc mer, These de Paris, 1914.
ARNULPHY. - La Therapeutique marine et l'Homeopathie, Le Propagateur de l'bmopathic, 31 aout 1912.
Le Plasma de QUITON et l'Homeopathic, Revue.'/lC Honcopathique
ofrancaise, mai 1913.
La valeur therapcutique du Plasma de QUINTON. Revue
HomcopathiqueC frallcais, mai 1914.
AUBER. - De l'action therapeutique de l'eau de mer a l'interieur et a l'exterieur, Revue de Médicine francaise et etrangere,1812.
BARBIER, - Le serun1 marin en therapeutique. Discussion. Bulletin de la Societé de terapeutique, 28 fevrier 1906, pp. 131-132, 28 mars 1906, pp. 207-208.
BARRERE. - L 'eau de mer en ingestion dans les dyspepsies. Tbese de Bordeaux, 1907.
BOHN et Mile ORXEWINA. - De l'action comparee de l'eau de mer et des solutions salines sur les larves de batraciens, Bulletin de l'Academic des Sciences de Cracovie, 7 mtai 1906, pp. 293-314.
BOIN. - L 'eau de mer en Therapeutique, Archives Generales de médicine, Paris, 1904.
BOLOGNESI. - Le Serum marin en Therapeutique. Discussiol. Bulletin de la Societé de therapeutique, 14 mars 1906, pp. 163-166.
BOSC et VEDEL. - Etude comparee des injections intra-veineuses massives d'eau de mer et de solution salee simple, Comptes rendus de la Societé de Biologie, 1898.
-
Toxicite de l'eau de mer. Eodem loco, 1898.
BOUSQUET. - Sur le Serum marin, Bulletin de la Soccieté de therapeutique, 28 mars 1906.
CAILLAUD. - Loeau de mer isotonique autoclavee. Cingres international de Budapest, 1909.
-
Action de Serum artificiel, de leau de mer, etc. 22o Congres francais de
Chirúrgie, Paris 1909.
CARLES Jacques. - L'eau de mer en ingestion, Province médicale, 26 mai 1906.
- L'eau de mer en ingestion dans les dyspepsies. Bulletin general de Theirapeutique, 30

mai 1907.
-
Voir aussi, sur la meme question (de l'eau de mer en ingestion), les recueils suivants ou le meme auteur a publie des notes: Bulletins et memoires de la Soc. de Med. de Bordeaux, 27 avril et 5 mai 1907; Gaz. bebdom. des Sciences méd, de Bordeaux, 9 juin 1907 ; Societé de Mid. de Bordearlx, 13 oct. 1911.
CARMICHAEL. - The use and abuse of saline solutions, J. Kalrsas M. Soc. Colombus, 1907, (cite d'apres Cudennec).
CUDENNEC. - Contribution a l'etude du Serum marin comme agent therapeutique dans certaines affections de l'enfance, These de Bordeaux, 1910-1911.
DU MOULIN-BONNAL, - L'eau de mer cn injections hypodermiques, Journal de médicine de Bordeaux, 15 octobre, 1905.
FESTAL, - L'cau de mer isotonique en injections sous.cutanees, Ga{tltc htb.iolnadaire dts Sciln..cs IllCdic, d.; Bordeallx, 1907.
FIOLLE, - Emploi du Plasma de QUINTON chez les nourrissons, Bllllttills et Memoires de la Societé de Medicine de Vaucluse, juin 1906, pp. 403-407.
FODOR G. - Uber d. inneren Gebrauch des Meerwassers, WiclrIllcd.Pr., 1904.
FOURNAL. - Le Serum hipertonique, Presse Medicale: (cite d'apres Cudennec).
FOURNAL, - Les injcctions sous-cutanees dc Serum marin dans le traitement de la tuberculosc, Academie de Medicine, 23 mai 1905.
FUMOUX, - L'eau de mer en Therapeutique e specialement dans la tuberculosc pulmonaire. Paris, 1907.
GASTALLA. - Studii medici dell'aqua di marc, Milall, 1862. (cite d'apres Cudennec).
GAUTRELET et MoNTELI. - Influence des injections d'eau de mer, Comptts I'cndus de la Societe de Biologi, 1905.
GAUTRELET et SOULE. - les injections d'eau de mer dans la Tuberculose, Colrg Tts interlrational de La Trlbcrculosc, Paris 1900.
Les injections d'eau de mer dans la Tuberculose ; essai de physiocliniquc, Garetlc cbdomadai, Scielrccs M&d. dc Bordeaux, 19 nov. 1905.
GAVEAU, - De l'absorption rectale de differents liquides. etc., Tbtse d... Paris. 1912.
GINESTOUS. - De l"eau de mer dans la therapeutique oculaire, Gafell.: bcbdollrad. des SciC:lrces nr&d, de Bordearlx, 1907.
GUINON et PATER. - Injections de Serum marin a faibles doses, Socittc' d.: Pediatri.:, oct. 1905, analyse in Revrll dcs lira ladies de l'cllfalrce. 19o5, p. 556.
HALLION.- Injection intreveineuses deau de mer comparees aux injections de serum artificiel, C.R.S. Biologie, 9 octu. 1897.
HALLION. - Considerations physiologiques relatives a la methode des injections d'eau de mer, Bulletin de la Societe de Tberapeut. 14 mars 1,906; Discussion, reponse aM.

Bolognesi, .28 mars 1,906, pp. 199-200.
HALLION et CARRION. - Le Serum physiologique, avantages du Serum marin, Archives generales de Medecine, I,905.
HEDON. - L'eau de mer, milieu vital, Molztpellier medical, 1,905.
HEDON et FLEIG. - Action de$ Serums artificlels et du Serum sanguin sur Ie fonctionnement dcs organes isoles des mammiferes, Arcbives int. de Pbvsiologie, juillet 1,905.
JOVANE Antonio. - Contributo clinico interno all'uso dell'acqua di mare per via ipodermica
nella therapia infantile, 5 Congres de Pidiatrie, Rome, avril 1905. La Pediatria, 1,906, n 1, (Naples).
JACQUOT. - Thalassotherapie. Les injections sous-cutanees d'eau de mer dans Ie traitement des maladies mentales. These de Paris, 1,905.
JARRICOT. - La Reaction au Sublime acetique de TRIBOULET chez les nourrissons injectes au Serum de Q.\JINTON, joztrllal dls Medecins praticiens de Lyon et de la region,
I; juillct 191). JOLLY, - Rapport sur 1 'emploi de l'eau de mer comme agent therapeutique,
Bulleti,tJ' de l'Acadi,nie de Medecine, 185" (cite d'apres Cudennec).
LACHAIZE Gabriel. - De l'eau de mer et du Serum artificlel chez Ie nou\'eau-ne. Thise dc Paris, 1,905.
LALESQUE F. - Les injections sous-cutanees d'eau de mer. La methode et le Plasma de QuiNTON, journal de Mede~i'te de Bordeaux, .24 septentb. 1,905, pp. 685-688. Les injections d'eau de mer isotonique dans la therapeutique infantile, Societe d'obstetrique, de gyne'cologie et de pediatrie, 1 I decembre 1 go 5; journal de Medeci,te de Bordeaux, 7 janvier 1,906. us injections de Serum marin et en particulier dans la tuberculose pulmonaire, journal de Me'decine de BordeauX, JO septembre et 7 octobre 1,906.
DE LANGE. - Experiences surles injections d'eau de mer, d'apres QJJINTON, dans la pratique des nourrissons, Obstetrique 1911, p.219, (Public. de lanK'" boll.) Nederl. Tydscbrijt voor Geneeskunde, dec. 1910, n .26.
LAUFER Rene. - Le Serum marin en therapeutique, Discussio,z; Bulletin de Za Sociite de Tberapeutique, .28je 'Llrier 1,906, pp. 1.25-/.28; 14 mars 1,906, pp. 17.2-174.
LAUMONIER. - Le Serum marin en therapeutique, Discussio1t; Bun de la Socute de Tbirapeutique, 1,906, pp. 80-8.2; 28 jevrier 1,906. pp. 1.2 I-I .26.
LE FRANCOIS. - Coup d'reil medical sur l'emploi externe et interne de l'eau de mer, These de Paris, 1812.
MARIE et PELLETIER, - Le Serum marin dans la therapeutique des alienes, Sociite de Biologie, O mai 1905, pp, 829-831.

Le Serum marin dans la therapeutique des maladies mentales, Societe de
Tbcrapeutique, 11 octobre 1905, Bulletin , 8 octobre 1905, p. 969.
MARION. - Action physiologique et applications therapeutiques de l'eau de mer. These de
Montpellier, 1882.
MATHIEU Maurice, - Injections d'eau de mer ramenee a l'isotonie dans le traltement de la tuberculose aux deuxieme et troisieme degres, Progres mcd., J 1 dec. 1,904, pp. 523-524.
MONGOUR Ch. - Traitement de la tuberculose pulmonaire par les injections isotoniques d'eau de mer. Congr'cs internatiolral de la tuberculose. Paris 1,900, ton,e /, pp. 796-798, et Ga{ette bebdo,n. d~s Sciences Me'd. de Bordeaux, 1,907 Soc, de "redec, et de chirurg-z'e de Bordeaux, 1907" Academie de medecine, 19077.
NETTER, - Injections de Serum marin a {aibles doses. Revue des nraladies de l'E1rfance, 1905, p. S56, (Court resume d'une discussion a la Societe de Pediatrie).
O'FOLLOWEL. - L'eau de mer dans l'athrepsie des nouveaux-nes et les debilites en general, Congres de Climatotherapie, 1905 et Revue med 4 Juin 1905.
- Le Serum marin, Actualitis 11redicaus, Paris 1906.
- Le Serum marin, une brochure, Paris, primerie Centrale de la Bourse, 1906.
- Des injections sous-cutanees d'eau de mer. Revue nredicale, 1.907.
PAOANO, - Essai d'un traitement de la scroule par les injections hypodermiques d'eau de
mer, Revue critique de clinique 111, tom 4 Vol n 8; 1, Florence 1904,
PARROT, - Le Serum marin en therapeutique. Discussiol:. Bulletin de la Societe' de Therapeutique, 8 fevrier 1906, p. 128.
PELISSARD et BENHAMOU. - Les injections d'eau de mer isotonique (plasma de O! 1inton) dans l'hemophylie des nouveaux-nes. Presse 1nidicale,.26 septembre 1906, pp.'614-615.
PUNTIER. - Traitement de la paralysie alcoolique par la Quintonisation. Bulletin de la Societe Midico-Cbirurgicale de la DraIne et de l'Ardecbe. octobre 1908.
- Traitement de l'incontinence essentielle d'urine par la Quintonisation. Bulletin de la Societe medicale de la Drame et de l' Ardeche, mars 1911.
PORTE. - Valeur therapeutique des injections sous-(:utanees d'eau de mer. DauPhini ",edical, Grenoble, 1918.
POUCHET, - Action physiologique de l'eau de mer envisagee comme eau minerale et comme milieu organique. Progres 11';'dical, 1905.
POUCHET et CHABRY. - L'eau'de mer artificielle comme agent terategenique, Journal de
lAanaomie et de la Physiologie, 1889.

QUINTON R. - Sur l'action therapeutique de l'eau de mer. 50cc de Biologie, 1897. p. 1098
- L'eau de mer en injections intra. veineuses aux doses fortes. 50ciili de Biologie, 1897. p. 965.
- Hypothese de l'eau de mer milieu vital des organismes eleves. 50ciili de Biologic, 1897, p. 935.
Injections intra.veineuses d'eau de mer, substituees aux injections de Serum artificiel. Societe de Biologie, 1897. p, 890
- Mouvements amibooides des globules blancs dans la dilution marine, Constance du milieu marin comme milieu vital a travers la serie animale, Societe de Biologie, 1898, P, 469 .
- Reponse a MM. Bosc et Vedel sur leur etude comparee entre les injections intraveineuses
d'eau de mer et de serum artificiel. Societe de Biologie, 1898.
- Des injections sous-cutanees d 'eau de mer, Prcsse Illcdicalc. 9 ft,illel '904' L'eau de mer, milieu organique, fill t'olume. VIII. ,0) pages, Masson 1904.
- La theorie organique marine; l'eau de mer et les serums artificiels,J' Bulle/ill de la 50C, dc Ib~rapculiqll.., ~8 fcv,oicr 1906. pp, 114-1.21.
- Reponse aux objections de M!'l\. Laumonier, ,Le Gendre et Laufer, sur la theorie organique marine et ses applications therapeutiques. Bullctill de la 50C. dc tbirapcu/ iquc, .28 "lars 1.006, pp, '95-'99'
- L'eau de mer milieu org~nique. Constance du milieu marin originel comme milieu vital a travers la serie animale, '3m. COl/grcs inlcrnaliollal de f/lcdeci,fe de Paris, 5cctiolJ de Phisiologie, pp. '")-215.
QUINTON R, et GASTOU. - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans la syphilis, Societe francaise de Dermatologic, 13 juillet 1905
QUINTON R, et JULIA, - Injections comparatives d'eau de mer et de Serum artificiel. Soci;.t;. dc Biologie, 1897
QUINTON R. et LACHAIl.E, - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees chez le nouveau-ne. 2me. Congres francaise de climatotherapie et dhigien urbaine, 1905, pp. .248-254, edition de la Revue des lees, 1905.
QUINTON R, et MACE, - Les injections isotoniques sous-cutanees d'eau de mer chel. les enfants debiles, Acad'11lie d.: 1ncdecine, 'i octobre 1905. Jourl'nal des Praticiens, 24 octobre 1905, pp, 67 5-676.
- L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees au pavillon des Débiles de la Maternite, L 'Obstetrique, sep. 1905, pp. 401-440. –
- Le Plasma marin en injections sous-cutaneés dans les gastro-enterites infantiles. Conférence nationale des Gouttes de Lait; Fécamp, 1912.

QUINTON R. et POTOCKI. - L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees chez les athrepsiques et les prematures. Societé d'Obstetrique, de gynecologie et de pediatrie, 13 novembre 1905. Gazette des Hópitaux, 30 novembre 1905, pp. 1623-1627.
QUINTON R. et Robert SIMON. - L'eau de mer en injections isotoniques souscutanees dans 18 cas de tuberculose. Académie de Medecilne, 6 junio 1905. Revue de Thérapeutique medico-chirurgicale, 1 juillet 1906, pp. 433-434. Gazett des Hopitaux, 22 juin 1905,Pp. (831-833).
- L'eau de mer en injections isotoniques et sous-cutanees dans la constipation, la dysmenorrhee, la migraine, la neurasthenie, isolees ou associées. Societé de Therapeutique, 24 de janvier 1906. Press. méd., 27 janvier 1906, p. 62.
1950.L 'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue des Idées, 15 avril 1906, pp. 241-295.
QUINTON R. et VARIOT, - Traitement de l'eczema des nourrissons par les injections SOus-cutanees d'eau de mer. Académie de médecine, juin 1907,
ROBERT SIMON. - Le 2 Congres de climatotherapie et la therapeutique marine. Revue des Idéess, l5 juin 1905.
- L'eau de mer en injections isotoniques sous-cutanees dans un cas d'(Edeme brightique. Socic/J d~ /herapcl,/iquc, 25 Octobre 1905. Revue de the'rapeu/ique 7ne'dicochl'rl, rgicale, 15 novcIllbrc 19°5, pp. 765-766.
- Superiorite physiologique et therapeutique de l'eau de mer sur le serum artificiel. Blillc/il £ d... I.: Soc. do.' Thc.:rapt."tt/iqll':, 14 fe't'rier 1906, pp. 77-80.
- Le Serum marin en therapeutique. DisCIISSl'Olt. Blille/il£ dc: la Socie'/J de tbe'rapeu/iql (~, 14 Illars 1906, pp, 166-171, .:/ ~8 11lars 1906, pp. 202-208.
- Applications therapeutiques de l'eau de mer. Aid, Millloirc Lia"/e', 1907.
STERIAN. - Effets des injections sous-cutanees d'eau de mer. Bucarest 1908 (Spitabel Buc.) (Cite d'apres Cudennec).
TIXIER. - Les injections sous-cutanees de Serum physiologiqueOet d'eau de mer chez les noiJrrissons atteints de gastro-enterite ; leur influence respective sur la courbe du poids et les reactions de la moelle osseuse, Bulktin de la Soc. de Pidiatrie. 17 7nars 1908.
TRIDOULET et H. GOLDWSDI.- Emploi de l'eau de mer (plasma de QJJINTON) en ingestion dans les gastro-enteritcs aigues des nourrissons. Le nourrisson, 1914. n. 3).
VEDY A.-V. - L 'eau de mer en therapeutique et principalement chez les tuberculeux. Tbese de Bordeaux, 1906

.-Referencias Phipip GOEB
Bibliografia de Philip Goeb

Artola, Sylvie (1983) L'eau de mer" base d'un liquide physiologique naturel: les travaux

de Quinton. Tesis en la Facultad de Farmacia de Burdeos.
Aubert, M.; J. Auben (1°68) Pouvoir auto-epurateur de l'eau de mer et substances antibiotiques produites par les organismes marins. Gauthier" RIOM, tomo X
Aubert, M.; J. Aubert (1969) Oceanographie medicale. Gauthier-Villars
Baillet, J.; E. Nonier (1992) Precis de physiologie humaine. Ellipse, tomo 1
Bensch (1966) Venus therapeutiques de l'eau de mer. Journal du medecin
Boulanger. P.; J. Polcnowski (1979) Biochimie medicale. Masson, fasc. I,
Brigo, B. (1992) La logique des oligo-elements. Boiron-Ariete Editions Chappuis.
Philippe (1991) Les oligo-elements en medecine et biologie. Ed. Lavoisier, Tech. &Doc.
Copin-Mentegut (1993) Chimie marine. Oceanis" vol. 19, fasc. 5
Deetzen P.; Boylan-Kramer (1978) Physiologie PG. 22Deville.
Michel (1978) Le vrai probleme des oligo-elements. Ed. du Centre de Recherche et d' Application sur les Oligo-elements
Dupouy,A. (1993) Oligotherapie. Precis de clinique et de therapeutique.
Maloine Favier, A. (1993) Place des radicaux libres de I' oxygene dans la reponse immunitaire. VIle Journee de medecine fonctionnelle~ 20-21 mars 1993, Abstracts JL, Eurotex A.
Frexinos, J. (1983) Hepato-gastro-enrerologie 1.. S. .,. d c In1que. cnnep, - e .
Ganong, William (1979) Review of medical physiology.
Lange Genetet, B. (1989) Hematologie. Ed. Lavoisier, Tech. & Doc. Ge~
Marie-Claire (1986) Pollution bacterienne et epuration nattlrelle de l~ eau de mer en zone littorale. Facultad de Farmacia, Burdeos II
Girardier, Lucien (1978) Physiologie generale. Facultad de.Medicina de Ginebra
Ivanoff, Alexandre (1975) Introduction a l'oce, anographie, proprietes physiques et chimiques des eaux de mer.
Vuibert Hermann. H.; J.F. Cier (1989) Precis de physiologie. Masson
Jarricot, Jean (1921) Le dispensaire marin. Masson
Jarricot, Jean (1938) Origines marines de la vie et pediatrie. Mazel
Jarricot Jean (1938) Pratique .et resultats de la methode marine de Quinton dans l'athrepsie et le cholera infantiles. La cure marine nO 1
Jarricot Jean (1935) Quinton, I"eau de mer et l'homeopathie. Actes de la Societe Rhodanienne d" Homeopathie acheze,
Gabriel (1905) De l'eau de mer et du serum artificiel chez le nouveau ne. Doin autier,
Raymond (1990) Magnesiotherapie. Ed. Nanxrazur ebeau, B. (1989) Pneumologie. El1ipseiAupelf ,e
Goh, Dany (1985) Contribution a la tlJalassotherapie dans le traitement des paradonthies. Tesis en la Universidad de Rennes
Govelock, J.E. (1979) La terre est un etre vivant. Ed. du Rocher

lace, Olivier; Rene Quinton (1912) Le plasma marin en injection sous-cutanee dans les gastro-ementes infantiles. Paris
Menetrier J. (1967a) Introduction a une psychopbysiologie experimentale. Ed. Le Fran~ois
Menetrier J. (1967b) La medecine des foncnons. Ed. Similia
Mirce Franck (1984) Les sels mineraux et la sante de l'homme. Ed. Andrillon
Oren Rapoport (1987) Extreme hypennagnesemia due to inge~tion of Dead Sea water. Nephron Pfeiff~ Carl;
Pierre Gauthier (1983) Equilibre psychologique et oligO-aliments. Achard
Quinton, Rene (1887) Hypothese de l" eau de mer, 'milieu vital des organismes eleves. Societe de Biologie
Quinton, Rene (1905) L'eau de mer, milieu . organique.Masson
Quinton, Rene (1907) Les lois de constances origineUes. Bulletin de la Societe Francaise de Philosophie
Rambaud, J.C. (1993) Diarrhees aigues infectie uses. Do in
Robert-Simon; Rene Quinton (1906) L' eau de mer, en injections isotoniques souscutanees
dans le traitement de la tuberculose pulmonaire. Revue des Adocs
Saal. B. (1989) La force douce des oligo-elements. Robert Laffont
Saal., J. (1988) Les lJligo-elements catalytiques en pratique joumaliere. Maloine
Tortora, Gerard; Nicholas Anagnostakos; (1988) Principe d'anatomie et de physiologie. Ed. De Boeck Universite
Tourraine R.; J. Revuz (1991) Dermatologie clinique et venereologie. Abreges. Masson
Vignon, G. (1988) Rheumatologie. Simep
info@inst-aroma-ramashanti.org (Institute of Aromatherapy Ramashanti, 45 balaji Nayar main Road, Balaji Nagar Ekkaduthangal

Bibliografía de "Por qué los Peces no Enferman"

• Altman L. K. (1995). "AIDS Cancer Said to Have Viral Source," New York Times, I Feb. 1995, 22A.
• Anderson, R.S. (1981). Effects of carcinogenic and noncarcinogenic environmental pollutans on immunological functions in a marirle invertebrate. In Phyletic Approaches to Cancer, ed. CJ. Dawe, I.C' Harshbarger, S. Kondo, T. Sagimura,
and S. Takayama, pp.
319-331. Tokyo: JPN Scientific Society Press.
• Anderson, R.S. (1987). Immunocompetence in vertebrates. In: Pollutant Studies In Marine Animals, ed. C.S. Glam and L.E. Ray, pp. 93-110. Boca Raton: CRC Press, Inc.

• Anderson, D.P. (1990). Immunological indicators: effects of environmental stress on mmune protection and disease outbreaks. In Biological Indicators of Stress in Fish. Adams, pp. 38-50, American Fisheries Symposium 8, Bethesda, MD.
• Angelidis, P., F. Baudin-Laurencin y P. Youinou (1988). Effects of temperature on chemiluminescence of phagocytes from sea bass, Dicentrarchus labrax L J. Fish Dis. 11:281-288.
• Avtalion, R.R., E. Weiss y T. Moalem (1976). Regulatory effectsof temperature upon inmmunity in ecttothermic vertabrates. In Comparative Inmunology, ed. J.J. Marchalonis. pp. 227-228. Oxford: Black Scientific Publications.
• Balter, M. (1991). “Montagnier Pursues the Mycoplasm-AIDS Link,” Science, 251(1991): 271.
• Beamish, F. W. H. (1964a). Seasonal changes in the standard rate of oxygen consumption of fishes. Can. J. Zool. 42, 189-194.
• Beamish, F. W. H. (1964b). Respiration of fishes with special emphasis on standard oxigen consumption.Influence of weight and temperature on respiration of several species. Can, J. Zool. 42, 177-188.
• Bengtsson, B.E. (1975). Vertebral damage in fIsh induced in pollutans. In Sublethal Effects Toxics. Chemicals on Aquatic Arnmals, ed. I.H. Koeman and JJ. Sikes. Amsterdam: Elsevier.
• Bernard, C. (1865). Introduction á la Meedicine Expérimentale, Librairie Delagrave, Paris, 8 ed. 1919.
• Burton, R.F. (1988). The protein content of extracellular fluids and its relevance to the study of ionic regulation: Net charge and colloid osmotic pressure. Comp. Biochem. Physiol. (A)90, 11-16
• Cameron, J.M., and Wohlschlag, D.E., 1969. J. Exp. Biol. 50, 307-317.
• Cannon, W.B. (1946). La saggese du corps, Ed. de la Nouvelle Revue Critique.
• Couch, J.A. y D.R Nimmo (1974). Detection of interactions between natural pathogens and pollutants in aquatic animals. In Proceedings of the Gulf Coast Regional Symposium on Diseases of Aquatic Animals, ed. RL. Amborski, MA. Hood, and RR Miller, pp.261-268.
• Baton Rouge: Louisiana State University Press.
Couch, J. A. y J.W. Fournie (1992). Pathobiology fo Marine and Stuarine Organinsms. Environmental Research Lab. CRC Press. Boca Raton, Fl.
• Davis, H. S. (1953). “Culture and Disease of Game Fishes.” Univ. of California Press, Berkeley, California.
• Denton, J.E., M.K. Yousef (1976). Body composition and organ wheits of rainbow trout, Salmo gair. J. Fisch biol. 8, 489-199.
• Duesberg, P.H.,1987, Retroviruses as carcinogens and pathogens: expectations

and reality. Cancer Research 47: 1199-1220.
• Duesberg, P. (1996), Inventing the AIDS virus. An Eagle Publishing Co. Washington.
• Duesberg, P.H. and Rasnick, D. 1998. The AIDS dilemma: Drug diseases blamed on a passenger virus. Genetica 1998; 104: 85-132.
• Eschmeyer, P. H., and Phillips, A. M., Jr. (1965). Fat content of the flesh of siscowets and lake trout from Lake Superior. Trans. Am. Fisheries Soc. 94. 62-74.
• Faisal, M., F. Chiappelli, II. Ahmed, E.L. Cooper, y H. Weiner (1989). Social confrontation (Stress) in aggressive fish is associated with an endogenous opioidmediated
suppression of p~rative response to mitogens and nonspecific cytotoxicity.
Brain Behavior and Immunol. 3:223-233
• Fange, R. y S. Nilsson (1985). Experientia 41,152-158
• Fange, R., and Zapata, A. (1985). In “Ontogeny and Phylogeny of the Immune Sysb (R. A. Good, ed.), Vol. 4, pp. 59-76.
• Fange, R. (1986). Vet. Immunol. Immunopathol. 12, 153-1 61. Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
• Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
• Fry, E. J., and Hart, J. S. (1948). The relation of temperature to oxygen consumption un goldfish. Biol. Bull. 94,66-77.
• Fryer, J.L. y J.S. Rohvec (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Bacterial deseases of fish. pp: 53-83.
• Gardner, G.R. (1975). Chemically induced lesions in estuarine or marine telosts. In The Pathology of FIShes, ed. W.E. Ribelln and G. Magaki, pp. 657-693. Madison: University Wisconsin Press.
• Giles, RC., L.R Brown y C.D. Minchew (1978). Bacteriological aspects of erosion in mullet exposed to crude oil. J: Fish Bioi. 13:113-117.
Giraldo, R. (1997). AIDS and Stressors. Fundación Arte y Ciencia. AA-49459. Medellin.
• Giraldo, R. (2002). Radicales libres e inmunodeficiencia. En: Sida y agentes estresantes. Medellín , Colombia : Editorial Universidad de Antioquia: 33-36.
• Ghoneum, M., M. Faisal, G. Peters, I. I. Ahmed, y E.L. Cooper (1988). Suppression of natural cytotoxic cell activity by social aggressiveness Tilapia. Dev. Comp. Immunol. 12:595-602
• Grosell, M.,Laliberte, C.N., Wood, S., Jensen, F.B., Wood, C.M., 2001. Intestinal HCO3- secretion marine teleost fish: Evidnece for an apical rather than a basolateral Cl-HCO3- exchanger. Fish Physiology and Biochemistry, O: 1-15.
• Grosell, M, G. De Boeck, O. Johannsson y C.M. Wood (1999). The effects of silver on intestinal ion and acid-base regulationin the marine teleost fish, Parophrys vetulus. Comparative Biochemistry and Physiology, Part C 124, 259-270.

• Goodrich, E. S. (1930). Studies on the structure and development of vertebrates. Macmillan, London.
• Greenberg, D. S. (1986). "What Ever Happened to the War on Cancer?" Discover, March 1986, 55. 12. P.
• Haverkos H. W. (1990). "Nitrite Inhalant Abuse and AIDS-Related Kaposi's Sarcoma," Journal of Acquired Immune Deficiencies, 3 : Supplement I, S47-S50. 56.
• Haverkos y Dougherty (1996). Health Hazards of Nitrite Inhalants; Duesberg, "AIDS Acquired by Drug Consumption," 201-277.
• Hoar, W.S., J.J. Randall, y A.P. Farrell (1992). Fish Physiology. Academic Press. Inc.
• Jarricot, J. (1921). Le Dispensaire Marine. Un organisme noveau de Puericulture. Libraires de L'Academie de Medicine. Pairs.
• LeGall, G., E. Bachere. E. Mialhe yH. Grizel (1989). Zymosan and specific-rickettsia activation of oxyge free radical production in Pecten maximus hemocytes. Dev. Comp. Immunol. 13:448.
• Leitriz, E. (1960). Trout and SalmonCulture, State of California Fishery Bull. 107. Dept. of Fish and Game, Sacramento, Cahfornla.
• Maynard, L. A. y J.K. Loosli (1962). «Animal Nutrition." McGraw-Hili New York.
• McCain, B.B., M.S. Myers, W.D. Gronlund, S.R Wellings y C.E. Alpers (1978). The frequency, distribution, and pathology of three diseases of demersal fIshes in the Bering Sea. J: Fish Biol. 12:267-276.
• McCain, B.B., W.D. Gronlund, M.S. Myers y S.R Wellings (1979). Tumors and microbial diseases of marine fishes in Alaskan waters. J: Fish Dis. 2:111-130.
• Minchew, C.D. y J.Yarbrough (1977). The occurrence of fin rot in mullet (Mugil cephalus)
associated with oil contamination of an estuarine pond-ecosystem. J. Fish Biol. 10:319-323.
• Moller, H. (1985). A critical review on the role of pollution as a cause of fish diseases. In Fish and Shellfish Pathalogy, ed. A. E. Ellis, pp. 169. London: Academic Press.
• Newell G. R., P. W. A. Mansell, M. R. Spitz, J. M. Reuben y E. M. Hersh (1985). "Volatile Nitrites: Use and Adverse Effects Related to the Current Epidemic of the Acquired Immune Deficiency Syndrome," American Journal of Medicine, 78 : 811-816; Lauritsen, AIDS War, 104.
• Nishimura, H. (1980). Endocrine control of renal handling Of solutes and water in vertebrates. Renal Physiology. Basel 8, 279-300.
• Olson, K. R. y D.W Duff (1992). Cardiovascular and renal effects of eel and rat atrial natyriuretic peptide in rainbow trout. J. Comp. Physiolo.
• Overstreet, R.M. (1990). Antipodean acquaculture agents. Int. J. Parasitol, 20(4): 551-564.

• Overstreet, R.M. (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Parasitic diseases of fishes and their relationship wirh toxicants and other enviroment factors.pp. 111-156.
• Overstreet, RM. (1988). Aquatic pollution problems, southeastern U.S. coasts: histopathological indicators. Aquat. Toxicol. 11:213-239.
• Papadopulos-Eleopulos, E. (1999). Looking back on the oxidative stress theory of AIDS. Continuum (London) 1998-1999: 5(5): 30-35
• Peters, G., and R Schwarzer. 1985. Changes in hemopoietic tissue of rainbow trout under influence of stress. Dis. Aquat. Org. 1:1-10
• Phillips, A. M., Jr., H.A. Podoliak, D.R. Brockway y R.R.
• Vaughn (1958). Cortland Hatchery Report 26 for the year 1957. Fisheries Res. Bull. 21.
• Phillips, A. M., Jr., Livingston, D. L., and Dumas, R. F. (1960). Effect of starvation and feeding on chemical composition of brook trout. Progressive Fish Culturist 22, 147-154.
• Phillips, A. M., Jr, H.A. Podoliak, D.L. Poston, H.E.Livingston, H.E. Booke, y G.L. Hammer (1964).
• Cortland Hatchery Report 32 for the year 1963. Fisheries Res. Bull. 27. State of New York Conservation Department, Albany.
• Phillips, A. M., Jr., Poston, H. A., and Livingston, D. L. (1967). The effects of calorie sources and water temperature upon trout growth and body chemistry. Cortland 1latchery Report 35 for the year 1966. Fisheries Res. Bull. 30, pp. 25--”4. State of New York Conservation Department, Albany.
• Pischinger , A. (1894). Sistema de Regulación de Base
• Plumb, J.A. (1972). A virus-caused epizootic of rainbow trout (Dalmo gairdneri) in Minnesota, Trans. A. Fisc. Soc. 101:121-123
• Quinton, R. (1896). Les deux poles foyers d'origine, Origine austral de l'homme.
• Collection Sciences du Vivant Drigée. Encre. Sté Arys, 1995.
• Quinton, R. (1904). L' eau de Mer Milieu Organique. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.
• Reich, C.J. y R.R. Barefoot (2002). The Calcium Factor. Calcium and Saliva pH. pp. 95-98.
• Romer, A.S., (1966). Vertebrate Paleontology. University of Chicago Press.
• Rous, P. (1967). “The Challenge to Man of the Neoplastic Cell,” Science, 157 (1967): 26.
• Rubin, H. y H.A. Temin, (1958). Radiological study of cell-virus interaction in Ithe Rous sarcoma. Virology 7 (1958): 75-91
• Schmale, M.C. y E.C. McKinney (1987). Immune responses in the bicolor damsel fish, Pomacentrus paltitus, and their potential role in the development of neurogenic tumors-Kaposi. J. Fish Bioi. 31: 16IA-I66A.

• Sigell L. T. , F. T. Kapp y col. (1978). “Popping and Snorting Volatile Nitrites: A Current Fad for Getting High,” American Journal of Psychiatry, 135 : 1216-1218
Smith, H. W. (1930). The absorption and excretion of water and salts by marine tcleosts. Am. J. Physiol. 93, 480---485.
• Smith, A.M., Wivel, N.A., and Potter, M., 1970. Anat. Rec. 167, 351-536.
Snieszko, S.F. (1974). The effects of environmental stress on outbreaks of infectious diseases of fIShes. J. Fish Bio/. 6:197-208.
• Sohnle, P.G. y MJ. Chusid (1983). The effect of temperature on the chemiluminescence response to neutrophils from rainbow trout and man. J. Comp. Pathol. 93:493-497.
• Solangi, M.A., R.M. Overstreet y J.W. Fournier (1982). Effect of low temperature on development, of the coccidium Eimeria Fubduli in the Glf killifish. Parasitology 84:31-39.
• Stanley W. M. (1957). “The Virus Etiology of Cancer,” Proceedings of the Third National Cancer Conference of the American Cancer Society (1957),42-51.
• Temin, H. y S. Mitzutani (1970). RNA-dependent DNA polymerase in virions of Rous sarcoma virus. Nature (London) 226 (1970): 1211-1213
• Thorson, T (1959). Partiotioning of body water in sea lamprey. Science 130, 99-100.
• Vos, J., H. Van Loveren, P. Wester y D. Vethaak (1989). TIPS 10, 289-292.
• Warburg, O. (1923). El Metabolismo de los Tumores.
• Wedemeyer, G. (1970). The role of stress in disease resistance of fishes. In A Symposium on diseases of Fishes and Shellfishes, S.F. Am. Fish. Spec. Pub/. 5:30-35.
• Weis, P. y J.S. Weis (1976). Abnormal locomotion associated with skeletal malformations in the sheepshead minnow, Cyprinodon variegatus, exposed to malathion. Environ. Res. 12:196-200.
• Wilson, R.W. (1999). A novel role for the gut of seawater teleosts in acid-base balance. In: Acis-Base status in Animals anda Plants.
• Williams, G. (1959). Virus Hunters (New York: Alfred A. Knopf, 1959)
• Winberg, G.G. (1960). Rate of metabolism and foood requirements of fishes. Fisheries Res. Board Can., Transl. Ser. 194, 1-202.
• Wolf, K. (1988). Fish viruses and fish viral deseases. 476 pp. Ithaca. Cornell University Press.
• Woynarovich, E. (1964). The Oxygen consumption of fishes in the early stage of their growth in the 0.5-280 range of water temperatures. Chern. Abstr. 61, 11070f.
• Yoffey, J. M. y F.C. Courtice (1970). “Lymphatics, Lymph and the Lympho Complex.”Academic Press, NewYork.
• Yoffey, J. M. (1985). Lymphology 18, 5-21. Academic Press, N.Y.
• Yamamoto, K (1980). Supply of erythrocytesinto the circulating blood from the speen of exercided fisch . Comp. Biochem. Physio. (A).65, 5-11.
• Yamamoto, K. (1987). Contractioon of spleen in exercided cyprinid. Comp. Biochemen.

Physio. (A) 87, 1083-1087.
• Young, J. Z. (1938). The evolution of the nervous system and of the relationship of organism and environment. In Evolution: essays on aspects of evolutionary biology, presented to Professor E. S. Goodrich on his 70th birthday (ed... G. R. de Beer) pp. 179-204. Clarendon Press, Oxford.
• Young, J. Z. (1951). Doubt and certainty in science. Clarendon Press, Oxford.
• Young, J.Z. (1981). The Life of Veertebrates. 3rd. ed.
• Zapata, A (1981). Dev. Comp. Endocrinol. 5,685-690.

ANEXO (A-1c)

"Agua de Mar Hipertónica, René Quinton, Biología y Fisiología Comparadas"

Abdelbaki Y.Z. Henk.W.G. Haldiman, J. T., Albert, T.F., Henry, R. W., and Dffield, D W. (1984). Macroanatomy of the renicule of the bowhead whale (Balaena mystecitus), Am. J. Physiol. 271).
• Beuchat, C.A. (1996). Structure and concentrating ability of the mammalian kidney. Correlations with habitaat. Am. J. Physiol. 271, R157-R179.
• Costa, D. P. (1982). Energy, nitrogen, and electrolyte flux and seawater deinking in the sea otter Enhydra lutris. Physiol. Zool. 55, 35-44.
• Costa, D. P.(2001). In "Marine Mmals", Osmorregulation, pp. 837-842.
Depocas, F., Hart, J.S., and Fisher, H. D. (1971). Sea water drinking and water flux in starved and in fed harbor seals, Phoca vitulina. Can. J. Physiol. Pharma. 49, 53-62.
• Elsner, R.W. and Gooden, B., (1983). "Daving and Axphysia: A Comparative Study of Animals and Man". Cambrige Univ. Press, Cambridge.
• Elsner, R., 1999, Living in water: solutions to physiological problems. In "Biology of Marine Mammals" (J.E. Reynolds and S.A. Rommel, eds.), pp. 73-116. Smithsoniam Intitution Press. Washington, DC.
Elsner, R. W. (2001). In "Marine Mammals", Cetacean Phisiology Overvew , pp. 225-228.
• Geraci, J. R. and Lundsbury, V.J. (1993). "Maine mammals Ashore:A Field Guide for Strandings." Texas A&M Uneversity Sea Grant Publication, Galveston, TX.
• Geraci J.R. and St. Aubin, D.J. (1987). Effects of parasites on marine mammals. Int. Journal Parasitol. 17,407-414.
• Geraci, J.R., Harwood, J, andLounsbury, V.J. (1999). Marine Mammals die-offs: Causes,
investiagation, and issues. In "Conservation and Manadgement of Marine mammals" (J.R. Twis, Jr., nd R.R. Reeves, eds.), pp.367-395. Smithsoniam Intitution Press. Washington, DC.
• Geraci, J. R. and Lundsbury, V.J. (2001). En "Marine Mammals", pp.839-840.
• Gracia, A, y Bustos-Serrano, H., (2003), En "Agua de Mar Nutrición y Curación Orgánica", pp. 29-31. En prensa.

• Haldiman, j.t., and Tarpley, R.J., (1993), Anantomy and physiology. In, “The Bowhead Whale’’, pp.71-156.Special Publ.. No.2, Soc. Mar. Mammalogy
• Hui, C. A., (1981). Seawater consumption and waater flux in the common dolphin Delphinus delphis. Physiol. Zool. 54, 430-440.
Hunteley, A.C., Vosta, D.O., and Rubin, R.D. (1964). The contribution of nasal countercurrente heat exchange to water balance in the northem elephant seal, Mirounga anguestirostris. J. Biol. 113, 447-454.
• Kooyman, G.L. nd Pongamis, P.J., (1998). The physiological basis of daving to deph: Births and mammals. Anna. Rev. Physiol. 60, 19-32
• Higgins, R. (2000). Bacteria and fungi on marine mammals. A review. Can. Vet. J. 41, 105-116.
• McFarland, W.L.., Jacoobs, M.S., and Morgane, (1979)
• Olson, K. R. y D.W Duff (1992). Cardiovascular and renal effects of eel and rat atrial natyriuretic peptide in rainbow trout. Journal of Comparative Physiology.
• O Shea, T. J., (1999). Environmental contaminated and marine mammaals. In “Biology of Marine Mammals” (J.E. Yeynolds III and S. A. Rommel, eds.), pp.485-563. Smithsoniam Institution Press. Washington, D.C.
• Overstreet, R.M. (1990). Antipodean acquaculture agents. Int. J. Parasitol, 20(4): 551-564.
• Overstreet, R.M. (1992). Pathobiology of Marine and Estuarine Organinsms. Parasitic diseases of fishes and their relationship wirh toxicants and other enviroment factors.pp. 111-156.
Perrin, W.F., Wursig, B., Thewissen, J.G.M., (2001). In “Marine Mammals”, pp.XXXV.
• Quinton, R. (1904). L’ eau de Mer Milieu Organique. Collection Sciences du Vivant. Dirigée. Encre. Sté Arys, 1995.
Raga, J.A., Aznar, F.J., Balbuena, J.A., Fernández, M. , (2001). En “Marine mammals”, pp. 867-876.
• Reijders, P.J.H., Aguilar, A., and Donovan, G.P., (1999). Chemical pollutants and Cetaceans. J. Cet. Rev. Manage. Special issue 1.
• Schreer, J.F., and Kovacs, K.M., (1997), Allometry of diving capacity in air-breathing vertebrates. Can. J. Zool. 75, 339-358.

ANEXO (C):

Bibliografía sobre FISIOLOGÍA PISCÍCOLA

Aasa, R. (1973). Acta Reg. Soc. Sci. Litt. Gothoburg., Zool. 8,46.
Bel J. C. (1971). Proc. Ntl. Acad. Sci. 68, 107-111.
Agius, C. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds 85-105. Academic Press, New York.

Allison, A. (1968). In “Advances in Chemotherapy” (A. Goldin et al., eds.), Vol. 253- 302. Academic Press, New York, London.
Anderson, D. P. (1974). Fish immunology. In “Diseases of Fishes” (S. F. Snieszk(H. R. Axelrod, eds.), Book 4. T. F. H. Publ., Hong Kong.
Anderson, D. P., Roberson, B. S., and Dixon, O. W. (1979).J. Fish Bioi. 15,317-3
Andrew, W. (1965). “Comparative Hematology.” Grune and Stratton, New London.
Antonioli, A. (1961). In “Biological Activity of the Leucocyte” (G. E. W. Wolstenh and M. O’Connor, eds.) pp. 92-99. Ciba Foundation, Churchill, London.
Arvy, L. (1955). C. R. Soc. Bioi. Paris 149,2131-2134. Asai, H., Takagi. H., and Tsunoda, S. (1976). Comp. Biochem. Physiol. B 55, 69-7
Bachand, L., and Leray, C. (1975). Comp. Biochem. Physiol. B 50, 567-570. Baker, N. J., De, C., and Reid, C. (1982).J. Anat. 135,539-548.
Baldwin, W. M., III (1982). Immunol. Today 3, 267-268.
Barber, D. L., and Westermann, J. E. M. (1975). Am.J. Anat. 142,205-220.
Barber, D. L., and Westermann, J. E. M. (1978). J. Fish Bioi. 12,35-43.
Barber, D. L., Westermann, J. E. M., and White, M. G. (1981).J. Fish Bioi. 19, 11
Bargmann, W. (1934). Zeitschr. f. Zellforsch. 21, 388-411.
Bartlett, G. R. (1982). Comp. Biochem. Physiol. A 73, 135-140.
Bedford, J. J. (1983). Comp. Biochem. Physiol. A 76,81-84.
Belamarich, F. A., Doolittle, R. F., and Surgenor, D. M. (1962). Bioi. Bull. 123,4/
Belamarich, F. A., Shepro, D., and Kien, M. (1968). Nature 220, 509.
Bernard, J. (1991). Blood Cells 17, 5-14.
Bertmar, G. (1980). Olfaction and Taste 7,159-162.
Bielek, E. (1975). Zool. Jb. Anat. 95, 193-205.
Bielek, E. (1979). Zool. Jb. Anat. 101, 19-26.
Bielek, E. (1980). Zool. Jb. Anat. 103,498-509.
Bielek, E. (1981). Cell Tissue Res. 220, 163-180.
Bjerring, H. C. (1985). In “Evolutionary Biology of Primitive Fishes” (R. E. Foren al., eds.), pp. 31-57. Plenum Press, New York, London.
Blaxhall, P. C. (1972).J. Fish Bioi. 4, 593-604.
Blaxhall, P. C., and Daisley, K. W. (1973).J. Fish Bioi. 5, 771-782.
Blaxhall, P. C., and Sheard, P. R. (1985). J. Fish Bioi. 26,209-216.
Bly, J. E., and Clem, L. W. (1988). Comp. Biochem. Phy,siol. A 91, 481-485.
Bodammer, J. E. (1986). Vet. Immunol. Immunopatol. 12, 127-140.
Bolis, L., and Fiinge, R. (1979). Comp. Biochem. Physiol. B 62, 345-348.
Bolis, L., Luly, P., and Baroncelli, V. (1971).J. Fish Bioi. 3,273-275.
Bolton, L. L. (1933).J. Morph. 54,549-592.
Boomker, J. (1980). OnderstepoortJ. Vet. Res. 47, 95-100.

Boyar, H. C. (1962). Copeia (2), 463-465.
Bradshaw, C. M., Clem, L. W., and Sigel, M. M. (1971).J. Immunol. 106, 1480-1L
Braun-Nesje, R., Bertheussen, K., Kaplan, K., and Seljelid, R. (1981). J. Fish
Bridges, D. W., Cech, J. J. Jr., and Pedro, D. N. (1976). Trans. Am. Fish. Soc. 105, 596-600.
Bushnell, P. G., Nikinmaa, M., and Oikar, A. (1985). Comp. Biochem. Physiol. C 81, 391-394.
Cameron, J. N., and Wohlschlag, D. E. (1969). J. Exp. Bioi. 50, 307-317.
Cannon, M.S., Mollenhauer, H. H., Cannon, A. M., Eurell, T. E., and Lewis, D. H. (1980). Can.J. Zool. 58, 1139-1143.
Carlsson, U., Kjellstrom, B., and Antonsson, B. (1980). Biochim. Biophys. Acta 612, 160-170.
Caspi, R. R., Shahrabani, R., Kehati-Da, T., and Avtalion, R. R. (1984). Dev. Comp. Immunol. 8, 61-70. I
Catton, W. T. (1951). Blood cell formation in certain teleost fishes. Blood 6,39-60.
Chiller,J. M., Hodgkms, H. 0., Chambers, V. C., and Welser, R. S. (1969a).J. Immunol. 102,1193-1201. I
Chiller,J. M., Hodgkins, H. 0., and Weiser, R. S. (1969b).J. Immunol. 102, 1202-1207.
Chilmonczyk, S. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds.). Academic Press, London, New York.
Christensen, G. M., Fiandt, J. T., and Poeschl, B. A. (1978). J. Fish Bioi. 12,51-60.
Christensen, G. M., McKim, J. M., Brungs, W. A., and Hunt, E. P. (1972). Toxic. Appl. Pharmacol. 23, 547-551.
Clem, L. W., and Small P. A., Jr (1967).J. Exp. Med. 125,893-920.
Cline, M. J. (1981). “Leukocyte Function.” Churchill Livingstone, New York, Edinburgh.
Cline, M. J., and Golde, D. W. (1979). Nature 277,177-181.
0, W. D. (1986). Bioi. Bull. 171,338-349.
0, W. D., Bartelt, D., Jaeger, R., Langford, G., and Nemhauser, 1. (1982).J. Cell Bioi. 828-838.
Munshi,J. S., Singh, N. K., Mishra, N., and Ojka, J. (1990).J. Fish Bioi. 37, 617-622.
J. H. M., Rijkers, G. T., Rombout, J. H. M., Timmermans, L. P. M., and van iuiswinkel, W. B. (1980). In “Development and Differentiation of Vertebrate Lymes” (J. D. Horton, ed.). Elsevier/North Holland Biomed. Press, Amsterdam. Caruso, C., and Schinina, M. E. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 96, 373. I, A. B. (1932). Bioi. Bull. 63, 492-495. A. B. (1933). Bioi. Bull. 64, 33-43.
R. G., Shub, C., and Fishman, A. P. (1976). Copeia (3), 423-434. ,B. (1970). Naturw. 57, 172-179.
C., and Ainsworth, A. J. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15,201-208. P, van, Lagerwerf, A.

J., Eijk, H. G. van, and Leijsne, B. (1975).J. Comp. Physiol. 321-330.
S., Grimaldi, M. C., Pica, A., and Della Corte, F. (1985). Arch. Ital. Anat. 0/.00,31-46.
Surgenor, D. M. (1962). Amer. J. Physiol. 203, 964-970. H. (1911). Folia Haematol. (Lpz). 11,275-313. I.
Drzewina, A. (1905). Archs. Zool. Exp. Gen. 3, 145-338.
Drzewina, A. (1911). Arch. D'Anat. Microsc. 13,319-376.
Durand, J. (1950). Ann. Inst. Oceanog 25, 110-206.
Duthie, E. S. (1939).J. Anat. 73,396-412.
Ehrlich, P. (1879). Arch. Anat. Physiol. (Physiol. Abt.), 571.
Ellis, A. E. (1976).J. Fish Bioi. 8, 143-156.
Ellis, A. E. (1977).J. Fish Bioi. 11,453-491.
Ellis, A. E. (1982). Dev. Comp. Immunol. Suppl. 2,147-155.
Ellis, A. E. (1988). "Fish Vaccination." Academic Press, London.
Ellis, A. E. (1989). In "Fish Pathology" (R. J. Roberts, ed.). Bailliere-Tindall,
Ellis, A. E., Munroe, A. L., and Roberts, R. J. (1976).J. Fish Bioi. 8,67-78.
Ellory, J. C., Wolowyk, M. W., and Young, J. D. (1987).J. Exp. Bioi. 129,377-, Ellsaesser, C. F., Miller, N. W., Cuchens, M. A., Lobb, C. J., and Clem, L. ~ Trans. Am. Fish. Soc. 114,279-285.
Everaarts, J. (1978). Neth.J. Sea Res. 12, 1-57. Ezell, G. H., Sulya, L. L., and Dodgen, C. L. (1969). The Osmotic fi-agility of Sj erythrocytes in hypotonic saline. Comp. Biochem. Physiol. 28,409-415.
Ezzat, A. A., Shabana, M. B., and Farghaly, A. M. (1974).J. Fish Bioi. 6, 1-12. Fange, R. (1951). Ark.! Zool. (Ser. 2) 1,259-264.
Fange, R. (1968). Acta Zool. (Stockh.) 49,155-161.
Fange, R. (1978).J. Mar. Bioi. Ass. U. K. 58, 727-730.
Fange, R. (1984). Vidensk. Meddr. Dansk Naturh. Foren. 145, 143-162.
Fange, R. (1985). In "Evolutionary Biology of Primitive Fishes" (R. E. Foremar eds.), pp. 253-273. Plenum Press, New York, London.
Fange, R. (1986a).In "Fish Physiology: Recent Advances" (S. Nilsson and S. Hoh eds.), pp. 1-23. Croom Helm, London, Sydney.
Fange, R. (1986b). Vet. Immunol. Immunopathol. 12, 153-161.
Fange, R. (1987). Arch. Bioi. (Bruxelles) 98,187-208.
Fange, R., and Edstrom, A. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool. 8,45 Fange, R., and Gidholm, L. (1968). Naturwiss. 55, 44.
Fange, R., and Gidholm, L. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool. 8,51 Fange, R., and Koskinen, E. (1984). Unpublished observations from exam work. Un Goteborg, Sweden.
Fange, R., and Nilsson, S. (1985). Experientia 41,152-158.

Fange, R., and Sundell, G. (1968). Acta Zool. (Stockh.) 50,155-168.
Fange, R., and Zapata, A. (1985). In "Ontogeny and Phylogeny of the Immune Sysb (R. A. Good, ed.), Vol. 4, pp. 59-76. Iwanami Shoten Immune System, Tokyo Jpn.). Fange, R., Johansson-Sjobeck, M.-L., and Kanje, M. (1974). Acta Physiol. Scand. 13A-14A. ,
Fange, R., Lundblad, G., Slettengren, K., and Lind, J. (1980). Comp. Biochem. Physi i 67,527-532.
Ferguson, H. W. (1976). The ultrastructure of plaice (Pleuronectes platessa) leucoc) J. Fish Bioi. 8, 139-142.
Ferguson, H. W. (1984). Can.J. Zool. 62, 2505-2511.
Fey, F. (1965). Folia Haematol. 84, 122-146.
Fey, F. (1966a). Folia Haematol. 85,205-217.
Fey, F. (1966b). Folia Haematol. 86, 1-20.
Finn, J. P., and Nielsen, N. O. (1971).J. Fish Bioi. 3, 393-422. I
Finstad, J., Fange, R., and Good, R. A. (1969). In "Lymphatic Tissue and Gerrn1 Centers in Immune Response," pp. 21-31. Plenum Press,
Fletcher, J., and Huehns, E. R. (1968). Nature 218,1211-1214.
Flory, C. M., and Bayne, C. J. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 135-142. .
Fugelli, K. (1967). Comp. Biochem. Physiol. 22,253-260.
Fujii, T. (1981). Cell. Tissue Res. 219,41-51.
Fujii, T. (1982).). Morphol. 173,87-100. Fujii, T., and Murakawa S. (1981). Dev. Comp. Immunol. 5,251-259.
Fujii, T., Nakagawa, H., and Murakawa, S. (1979). Dev. Comp. Immunol. 3,441-451.
Fujimaki, Y., and Isoda, M. (1990).). Fish Biol. 36,821-831.
Galbreath, J. (1979). Oregon Wildlife March, 3-8.
Garavini, C., Martelli, P., and Borelli, B. (1981). Histochemistry 72, 75-81.
Gardner, G. R., and Yevich, P. P. (1969).). Fish Res. Bd. Can. 26, 433-447. Gilbertson, P.,
Wotherspoon, J., and Raison, R. L. (1986). Dev. Comp. Immunol. 10, 1-10.
Gillen, R. G., and Riggs, A. (1971). Comp. Biochem. Physiol. B 38, 585-595.
Glazova, T. N. (1977). Ichthyologia (Beograd) 9, 65- 73.
Goldstein, L., and Boyd, T. A. (1978). Comp. Biochem. Physiol. 60,319-325. Golovina, N. A., and Trombitsky, I. D. (1989). "Haematology of Pond Fishes." Kishinev "Shtiintsa" (In Russ.).
Goniakowska-Witalinska, L. (1974). Bull. de l'Acad. Polon. des Sci. Ser. Sci. Biol. Cl. V. 22,101-104.
Good, R. A., Finstad, J., Pollara, B., and Gabrielsen, A. E. (1966). In "Phylogeny of Immunity" (R. T. Smith, P. A. Miescher, and R. A. Good, eds.), pp. 149-170. University of Florida Press, Gainesville.

Garr,T., Kleinschmidt, T., and Friche, H. (1991). Nature 351, 394-397.
Gaven, B. A., Dawe, D. L., and Gratzek, J. B. (1980). Dev. Comp. Immunol. 4, 55-64.
Graves, S. 5., Evans, D. L., and Dawe, D. L. (1985).). Immunol. 134,34-44.
Gonzales, R., and Avrameas, S. (1990).). Fish Bioi. 37,617-622. ~ J., Anthony, J., and Robineau, D. (1978). “Anatomie de Latimeria chalumnae.” Ill. Editions de Centre National de Rech. Scient., Paris. iaki,
Greenlee, A. R., Brown, R. A., and Ristow, S. S. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 153-164.
Grimm,A. S. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M. F. Tatner, eds.), pp. 263-271. Academic Press, London, New York.
Grodzinski, H., and Hoyer, H. (1938). In “Dr. H. G. Bronns Kl. u. Ordn. d. Tierreichs” 6. Bd., 1. Abt., 2. Buch, Teil 2, pp. 63-77. Akademische Verlagsgesellschaft, Leipzig.
Gutierrez, M. (1967). Inv. Pesq. (Barcelona) 31, 53-90.
Haider, G. (1967). Zool. Anz. 179,384-409.
Haider, G. (1968). Zool. Anz. 180, 110-130.
Hansen, V. K., and Wingstrand, K. G. (1960). Dana-report No. 54, 1-15. A. F. Host & Son,
Copenhagen.
Hardig, J. (1978). Acta Physiol. Scand. 60, 256-266.
Harris, J. E. (1973).). Fish. Biol. 5,261-276.
Harshbarger, J. C. (1981). “Activities report: Registry of tumors in lower animals, 1981 , supplement.” Smithsonian Institution, Washington. V
Hawkins, R. I., and Mawdesley-Thomas, L. E. (1972).). Fish Biol. 4,193-232.
Haynes, L., and McKinney, E. C. (1991). Dev. Comp. Immunol. 15, 123-134. ~
Hevesy, G., Lockner, D., and Sletten, K. (1964). Acta Physiol. ~G’and. 6?, 256-266.
Jilghtower, J. A., McCumber, L. J., Welsh, M. G., Whatley, D. S., Hartvlgsen, R. E., and i Sigel, M. M. (1984).). Fish Biol. 24, 587-598.
ldemann, W. H. (1962). Am. Naturalist 96, 195-204.
le,P. M., and Wain, J. M. (1987a).). Fish Biol. 30, 547-556.
Ie, P. M., and Wain, J. M. (1987b).). Fish Bio130, 557-565.
le,P. M., and Wain, J. M. (1987c).). Fish Biol. 30, 567-576.
Ie, P. M., and Wain, J. M. (1988a).). Fish Biol. 32, 579-592.
-383. W. (1985),
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1988b).J. Fish Bioi. 33,235-245
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1988c).J. Fish Bioi. 33,247-254
Hine, P. M., and Wain, J. M. (1989).J. Fish Bioi. 34, 841-853.
Hine, P. M., Wain, J. M., and Boustead, N. C. (1987). New Zea Bulletin No. 28, 74 pp.
Hine, P. M., Lester, R. J. G., and Wain, J. M. (1990a). Aust.J. Z

Hine, P. M., Wain, J. M., and Lester, R. J. G. (1990b). Aust.J. Z
Hinegardner, R. (1976). Camp. Biochem. Physiol. B 55, 367-37
Hines, R. S., and Spira, D. T. (1973).J. Fish Bioi. 5, 527-534.
Hinuma, A., Abo, T., Kumagai, K., and Hata, M. (1980). Dev. C 666.
Hoffbrand, A. V., and Pettit, J. E. (1980). “Essential Haematolol Horne, M. T., Tatner, M. F., and Ward, P. D. (1984). Vaccination, The Veterinary Record June 2, 537-539.
Houston, A. H. (1990). In “Methods for Fish Biology” (C. B. Sch eds.), pp. 273-334. Am. Fish. Soc., Bethesda, Maryland.
Houston, A. H., and Keen, J. E. (1984). Can.J. Fi5.h Aquat. Sci.,
Hughes, G. M., Kikuchi, Y., and Barrington, J. (1986a).J. Fish Bi
Hughes, G. M., Martinex, I., and Boeuf; G. (1986b).J. Fish Bioi.
Hureau, J.-C. (1966). Bull. Soc. Zool. France 91,735-751.
Hyder, S. L., Cayer, M. L., and Pettey, C. L. (1983). Tissue Cell Hyder Smith, S., Obenauf,
S. D., and Smith, D. S. (1989). Tissue Ingram, G. A. (1980).J. Fish Bioi. 16,23-60.
Iorio, R. J. (1969). Cell Tissue Kinetics 2, 319-331.
Isaacks, R. E., and Kim, H. D. (1984). Camp. Biochem. Physiol. A
Ishizeki, K., Nawa, T., Tachibana, T., Sakakura, Y., and Iida, S. (1 235,419-426.
Iuchi, I. (1973). J. Exp. Zool. 184,383-396.
Ivanova, N. T. (1983). “Atlas of Fish Blood Cells (Atlas Kletok Kro Morphology and Classification of the Formed Elements of t “Light and Food Industry.” Moscow, 151 pp., 58
pl. In Russi
Jacobs, M. H. (1931). Ergebnisse der Biologie 7,1-55.
Jakowska, P. (1956). Revue Hemat. 11,519-539.
Jarvik, E. (1980). “Basic Structure and Evolution of Vertebrate London.
Javaid, M. Y., and Lone, K. P. (1973). Acta Physiol. Latin. Amer.2:
Jensen, J. A., Festa, E., Smith, D. S., and Cayer, M. (1981). Scienci
Johansen, K., and Lenfant, C. (1972). In “Oxygen affinity ofhemoglc base status” (M. Rorth, and P. Astrup, eds.), pp. 750- 780. Alfred IV. Munksgaard, Copenhagen. Johansen,
K., Mangum, C. P., and Weber, R. E. (1978). Can.J. Zool Johansson, M.-L. (1973). Acta Regiae Soc. Sci. Litt. Gothob., Zool.
Johansson-Sj6beck, M.-L., and Larsson, A. (1978). Environ. Res. 17 Johansson-Sj6beck, M.-L., and Larsson, A. (1979). Arch. Environ. 419-431.
Johansson-Sj6beck, M.-L., and Stevens, J. D. (I976).J. Mar. Bioi. Asl
Jordan, H. E. (1933). Quart. Rev. Bioi. 8, 58-76.
Jordan, H. E. (1938). In “Handbook of Hematology” (H. Downe 715-744. Hamilton

Medical Books, London.
Jordan, H. E., and Speidel, C. C. (1924).J. Morphol. 38,355-391.
Jordan, R. E. (1983). Arch. Biochem. Biophys
Joseph-Silverstein, J., and Cohen, W. D. (1984).). Cell. Bioi. 98, 2118-2125. Kanesada, A.
(1956). Bull. Yamaguchi Med. School 4, 1-35.
Keen, J. E., Steele, A. M. C., and Houston, A. H. (1989). Comp. Biochem. Physiol. A 94, 699-711.
Kelenyi, G. (1972). Experientia 28, 1094-1096.
Kelenyi, G., and Nemeth, A. (1969). Acta Bioi. Acad. Sci. Hung. 20, 405-422.
Kim, H. D., and Isaacks, R. E. (1978). Can.). Zool. 56, 863-869.
Kisch, B. (1949). Exp. Med. Surg. 7,318-320.
Kisch, B. (1951). Exp. Med. Surg. 9, 125-137.
Klawe, W. L., Barrett, I., and Klawe, B. M. (1963). Nature 198, 196.
Kobayashi, K., Tomonaga S., Teshima K., and Kajii, T. (1985). Eur.). Immunol. 15, 952-956.
Koehring, V. (1930).). Morphol. 49,45-137.
Kreutzmann, H.-L. (1976). Folia Haematol. 105,239-247.
Kreutzmann, H.-L., and Jonas, L. (1978). Acta Histochem. 62, 282-292.
Lane, H. C., and Tharp, T. P. (1980).). Fish Bioi. 17,75-81.
Larsson, A., Johansson-Sjobeck, M.-L., and Fange, R. (1976).). Fish. Bioi. 9,425-440.
Legler, D. W., and Evans, E. E. (1967). Proc. Soc. Exp. Bioi. Med. 124,30-34.
Legler, D. W., Weinheimer, P. F., Acton, R. T., Dupree, H. K., and Russel, T. R. (1971). Comp. Biochem. Physiol. 38,523-527.
Lehrer, R. I., and Ganz, T. (1990). Blood 76,2169-2181.
Lester, R. J. G., and Daniels, B. A. (1976).). Fish. Res. Bd. Can. 33,139-144.
Lester, R. J. G., and Desser, S. S. (1975). Can.). Zool. 53,1648-1657.
Litman, G. W., Hinds, K., and Kokubu, F. (1990). In “Immunoglobulin genes” (T. Hoinjo, F.
W. Alt, and T. H. Rabbitts, eds.), pp. 163-180. Academic Press, London, New York.
Locket, N. A. (1980). Proc. R. Soc. Lond. B 208, 265-307.
MacArthur, J. I., and Fletcher, T. C. (1985). In “Fish Immunology” (M. J. Manning, and M, F. Tatner, eds.), pp. 29-46. Academic Press, New York.
Mainwaring, G., and Rowley, A. F. (1985a). Cell Tissue Res. 241,283-290. Mainwaring, G., and Rowley, A. F. (1985b). Comp. Biochem. Physiol. A 80, 85-91. Manning, M. J., and
Tatner, M. F. (eds.) (1985). “Fish Immunology.” Academic Press, London, New York.
Marchalonis, J. J. (1977). “Immunity in Evolution.” Harvard University Press, Cam~;

bridge, Mass. ~
Mashiter, K. E., and Morgan, M. R. (1975). Comp. Biochem. Physiol. A 52, 713-717.
Mattisson, A., and Fange, R. (1977). Acta Zool., Stockh. 58,205-221.
Mattisson,A., Fange, R., and Zapata, A. (1990). Acta Zool., Stockh. 71,97-106.
McCumber, L. J., Sigel, M. M., Trauger, R. J., and Cuchens, M. A. (1982). In "Phylogeny and Ontogeny" (N. Cohen, and Sigel, M. M., eds.), Vol. 3, pp. 393-422. Plenum Press, New York.
Millero, J.M., Chemical Oceanography, Second Edition. Marine Science.Series. CRC Press, Inc.1996.
T., Rogers, W. T., and Semmens, K. J. (1988).). Fish Dis. 11,245-250. 'f, D. (1967). Sarsia
29, 413-430.
Morrow, W. J. W., and Pulsford, A. (1980).J. Fish Bioi. 17,461-475.
Mulcahy, M. F. (1970).J. Fish Bioi. 1,333-338.
Murad, A., and Mustafa, S. (1988).J. Fish Dis. 11,365-368.
Murray, C. K., and Fletcher, T. C. (1976).J. Fish Bioi 9, 329-334.
Nash, K. A., Fletcher, T. C., and Thomson, A. W. (1987). Camp. Biochem. PI 31-36.
Nelson, J. S. (1984). "Fishes of the World," 2nd ed. John Wiley & Sons,
Ne' Nikinmaa, M. (1990). "Vertebrate Red Blood Cells." (Zoophysiology 28 Verlag, Berlin-Heidelberg.
Ogata, H., and Murai, T. (1988).J. Fish Bioi. 33,471-479.
Ohno, S., and Atkin, N. B. (1966). Chromosoma 18,455-466.
Ourth, D. D. (1980). Dev. Camp. Immunol. 4, 65-74.
Page, M., and Rowley, A. F. (1983). A cytochemical, light and electron mic study of the leucocytes of the adult river lamprey, Lampetra j/uviatilis J. Fish Bioi. 22, 502-517. Page, M., and Rowley, A. F. (1984).J. Fish Dis. 7,339-353.
Parish, N., Wrathmell, A., Hart, S., and Harris, J. E. (1986).J. Fish Bioi. 28,54
Parker, W. N. (1892). Trans. Roy. Irish Acad. (Dublin) 30, Part ill, 109-130.
Pedersen, R. A. (1971). J. Exp. Zool. 177,65-78. i
Peterson, A. J., and Poluhowich, J. J. (1976). Comp. Biochem. Physiol. A 55,]
Phromsuthirak, P. (1977). J. Fish Bioi. 11, 193-206. Pica, A., Grimaldi, M. C., and Della Corte, F. (1983). Monitore Zool Ital 353-374.
Pitombeira, M. S., Barrets Gomes, F. V., and Martins, J. M. (1971). Mar. Bioi. (250-252.
Plytycz, B., Flory, C. M., Galvan, I., and Bayne, C. J. (1989). Dev. Camp. Im 217-224.
Potter, 1. C., Percy, L. R., Barber, D. L., and Macey, D. J. (1982). In "The I Lampreys" (M. W. Hardisty, and 1. C.
Potter, eds.), Vol. 4A, pp. 233-292. Press, London.
Pradhan, A. K., Saini, S. K., Biswas, J., and Pati, A. K. (1989). Gen. Camp. Enl 382-389.

Rafn, S., and Wingstrand, K. G. (1981). Zoo I. SG'ripta 10,223-239.
Raison, R. L., and Hildemann, W. H. (1984). Dev. Camp. Immunol. 8,99-1
Ratcliffe, N. A., and Millar, D. A. (1988). I n "Vertebrate Blood Cells" (A. F. HI N. A. Ratcliffe, eds.), pp. 1-17. Cambridge University Press, Cambridge.
Reznikoff, P., and Reznikoff, D. G. (1934). Bioi. Bull. 66,115-123. J
Rodger, H. D., Deinan, E. M., Murphy, T. M., and Lunder, T. (1991). Bul/.Eu Pathol. II, 108-111.
Roubal, F. R. (1986), J. Fish Biol. 28, 573-593.
Rowley,A. F.,Hunt, T.C., Page, M., and Mainwaring, G. (1988). In "Vertel Cells" (A. F) Rowley, and N. A. Ratcliffe, eds.), pp. 19-127. Cambridge Press, Cambridge. Rubashev, S. I. (1969). Trydy Borodin. Bioi. St. (Proc. Bioi. Station, Boro 61-69; (Fisheries Res. Bd. Canada. Translation Series No. 1312).
Sanchez, I., and Cohen, W. D. (1988). Bioi. Bull. 175,302.
Saunders, D. C. (1966a). Trans. Amer. Microsc. Soc. 85,427-449.
Saunders, D. C. (I966b). Elasmobranch blood cells. Copeia (2), 348-351. j
Savage, A. G. (1983).J. Morphol. 178, 187-206.
Schmidke,J., Schmitt, E., and Engel, W. (1978). Camp. Biochem. Physiol.B
Schumacher, R. E., Hamilton, C. H., and Longtin, E. J. (1956). Prog Fish Cult. 18, 147-148.
Scott,A. L., Rogers, W. A., and Klesius, P. H. (1985). Dev. Comp. Immunol. 9, 241-250. ,
Scott, E. M., and Harrington, J. P. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 95, 91-93.
Shen Y., Andrew H., Knoll, Malcolm R., Walter (2003). "Evidence for low sulphate and anoxia in a mid-Proterozoic marine basin". Nature 423, 632 - 635 (05 Jun 2003) Letters to Nature.
Sherburne, S. W. (1973). Fishery Bull. 71, 1011-1017.
Shrivastava, A. K., and Griffith, R. W. (1974). Copeia (1),136-141.
Sigel, M. M., and Yunis, A. A. (1978). Comp. Biochem. Physiol. A 60, 145-150.
Sindermann, C. J., and Krantz, G. E. (1968). Chesapeake Science 9, 94-98.
Smit,G. L., and Hattingh, J. (1980).J. Fish BioI. 17,337-341.
Smith, A. M., Potter, M., and Merchant, E. B. (1967). J. Immunol. 99,876-882.
Smith, A. M., Wivel, N. A., and Potter, M. (1970). Anat. Rec. 167,351-356.
Smith, C. E., McLain, L. R., and Zaugg, W. S. (1971). Toxicol. Appl. Pharmacol. 20, 73-81.
Soivio, A., and Oikari, A. (1976). J. Fish BioI. 8,397-411.
Stahl, B. (1967). Bull. Mus. Comp. Zool. Harvard 135, 141-213.
Stannach, J. (1970). Acta BioI. Cracoviensia Series: Zoologia 13,243-249.
Stave, J. W., and Roberson, B. S. (1985). Dev. Comp. Immunol. 9, 77-84.
Stave,J.W.,Roberson, B. S., and Hetrick, F. M. (1984).J. Fish BioI. 25, 197-206. Stiller, R.

A., Belamarich, F. A., and Shepro, D. (1975). Am.J. Physiol. 229, 206-210. Stobbe, H. (1963). Folia Haematol. 80,452-462.
Stokes, E. E., and Firkin, B. G. (1971). Brit.J. Haematol. 20, 427-435.
Suzuki, K. (1986). J. Fish BioI. 29, 349-364.
Suzuki, Y. (1986). Bull. Jap. Soc. Sci. Fish. 52, 1895-1899.
Suzuki,Y. (1988). Bull. Jap. Soc. Sci. Fish. 54, 1257.
Tanaka, Y., and Saito, Y. (1981). J. Electron Microsc. 30,253-273.
Tavassoli, M., and Y offey, J. M. (1988). “Bone Marrow. Structure and Function.” Alan R. Liss, Inc., New York.
Thoenes, G. H., and Hildemann, W. H. (1970). In “Developmental Aspects of Antibody Formation and Structure” (Sterz et al., eds.), Vol. 2, pp. 711-726. Czechoslovak Akad. Sci./Academic Press, Prague, New York. ‘,
Thomas, N. W. (1971).J. Cell Sci. 8,407-412. T
Tomonaga, S., Hirikane, T., Shin ohara, H., and Awaya, K. (1973). Zool. Mag. (Tokyo) 82,
215-217. I
Tomonaga, S., Kobayashi, K., Hagiwara, K., Sasaki, K., and Sezaki, K. (1985). Dev. Comp. 0 Immunol. 9, 617-626. T
Tomonaga, S., Kobayashi, K., Hagiwara, K., Yamaguchi, K., and Awaya, K. (1986). Zool.
;
Science (Japan) 3, 453-458. ~
Tufts, B. L., and Randall, D. J. (1988). Can. J. Zool. 67,235-238. ndritz, E. (1963). The Physician’s Panorama (Sandoz) Febr., 4-5.
‘al,A. L., De Almeida-Val, V. M., and Affonso, E. G. (1990). Comp. Biochem. Physiol. B 97,435-440.
rendrely, R. (1955). In “The Nucleic Acids” (E. Chargaff, and J. N. Davidson, eds.), Vol. 2, pp. 155-180. Academic Press, New York.
Ilie, T. (1978). Comp. Biochem. Physiol. B 60,35-40. ,
ogel, V. O. P., and Claviez, M. (1981). Z. Naturforsch. 36,490-492. ‘
os,J., Van Loveren, H., Wester, P., and Vethaak, D. (1989). TIPS 10,289-292.
Walker, R. L., and Fromm, P. O. (1976). Comp. Biochem. Physiol. A 55, 311-318. Ward,J.
W. (1969). Copeia (3),633-635.
Warardle, C. S. (1971). J. Mar. BioI. Ass. U.K. 51, 977-990.
Warr, G. W. (1983). Comp. Biochem. Physiol. B 76,507-514.
Warr,G. W., and Marchalonis, J. J. (1977). Dev. Comp. Immunol. 1, 15-22. -120,
Warr, G. W., and Simon, R. C. (1983). Dev. Comp. Immunol. 7,379-384.
Watson, L. J., Shechmeister, I. L., and Jackson, L. L. (1963). Cytologia 28, 118-1 Weber,

R. E., Bol, J. F., Johansen, K., and Wood, S. C. (1973). Arch. Biochem. Bil 154,96-105.
Weinberg, S. R., Siegel, C. D., Nigrelli, R. F., and Gordon, A. S. (1972). Zoologica7
Weinreb, E. L. (1958). Zoologica 43,145-154.
Weinreb, E. L. (1963). Anat. Rec. 147,219-238. I
Weinreb, E. L., and Bilstad, N. M. (1955). Copeia (3), 194-204.
Weisel, G. F. (1973).J. Morphol. 140,243-255.
Weiss, L. (1981). In "Microenvironments in Haemopoietic and Lymphoid Diffe tion (Ciba Found. Symp. 84), pp. 5-21.
Wekerle, H., and Ketelsen, U. P. (1980). Nature 283, 402-404.
Wharton Jones, T. (1846). Phil. Trans. Roy. Soc. London, Part 11,63-87.
Wilkins, N. P., and Clarke, F. D. (1974). Comp. Biochem. Physiol. A 47,341-34 Wintrobe, M. M. (1933). Folia Haematol. 51,32-49.
Wolters, W. R., Chrisman, C. L., and Libey, G. S. (1982). J. Fish Bioi. 20,253-2,5
Yamaguchi, K., Tomonaga, S., Ihara, K., and Awaya, K. (1979). J. Electron Micro 106-116.
Yasutake, W. T., and Wales, J. H. (1983). "Microscopic Anatomy of Salmon ids: An~ Fish and Wildlife Service. U.S. Dept. of the Interior, Washington, D.C. .
Yoffey, J. M. (1929).J. Anat. 63,314-344.
Yoffey, J. M. (1985). Lymphology 18, 5-21.
Yoffey, J. M., and Courtice, F. C. (1970). "Lymphatics, Lymph and the Lympho Complex." Academic Press, New York.
Youson,J. H. (1971). Can.J. Zool. 49, 962-963.
Yu, M. L., Kiley, C. W., Sarot, D. A., and Perlmutter, A. (1971).J. Fish. Res. Bd.(47-48.
Zanjani, E. D.,
Yu, M.-L., Perlmutter, A., and Gordon, A. S. (1969). Blood 33, 57~ Zapata, A. (1981). Dev.
Comp. Endocrinol. 5,685-690. j j
Zapata, A., and Carrato, A. (1980). Acta Zool. (Stockh.) 61, 179-182.
Zapata, A., Fiinge, R., Mattisson, A., and Villena, A. (1984). Cell Tissue Res. 693.
"Phylogeny of Immunity (R. T. Smith, et al., eds.), pp. 141-147.
Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Fujino, K. (1967). Review of subpopulation studies on skipjack tuna. Proc. 47th Ann. Coni. West Assoc. State Game Fish Comm., Honolulu, Hawaii pp. 349-371. Hawaiian State Game Fish Comm.
Fujino, K., and Kang, T. (1968a). Serum esterase groups of Pacific and Atlantic tunas. Copeia No.1, 383-395.
Fujino, K., and Kang, T. (1968b). Transferrin groups of tunas. Genetics 59, 79-91
Fujino, K., and Kazama, T. K. (1968). The Y system of skipjack tuna blood groups. Vox

Sanguinis [N.S.] 14, 383-395.
Gewurz, H., Finstad, J., Muschel, L. H., and Good, R. A. (1966). Phylogenetic inquiry into the orgins of the complement system. In “pylogeny of Immunity” (R. T. Smith et al., eds.), pp. 105-177. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Good, R. A., and Papermaster, B. W. (1964). Ontogeny and phylogeny of adaptive immunity. Advan. Immunol. 4, 1-115.
Good, R. A., Finstad, J., Pollara, B., and Gabrielsen, A. E. (1966). Morphologic studies on the evolution of the lymphoid tissues among the lower vertebrates. In “Phylogeny of Immunity” (R. T. Smitl1 et al., eds.), pp. 149-170. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Goodrich, H. B., and Nichols, R. (1933). Scale transplantation in the goldfish, Carassius auratus. Effects of chromatophores. II. Tissue reactions. Biol. Bull. 56, 253-265.
Haurowitz, F. (1968). “Immunochemisn’y and the Biosynthesis of Antibodies.” Wiley (Interscience), N ew York.
Hildemann, W. H. (1957). Scale homotransplantation in goldfish (Carassius auratus). Ann. N.Y. Acad. Sci. 64, 775-791.
Hildemann, W. H. (1958). Tissue transplantation immunity in goldfish. Immunology 1, 46-53.
Hildemann, W. H. (1959). A cichlid fish, Symphysodon discus, with unique nuture habits. Am. Naturalist 93, 27-34.
Hildemann, W. H. (1962). Immunogenetic studies of poikilothermic animals. Am. Naturalist 96, 195-204.
Hildemann, W.H. (1963) from bullfrog to mice. In “Phylogeny of Immunity” (R. T. Smith et al., eds.), pp. 236-242. Univ. of Florida Press, Gainesville, Florida.
Hildemann, W. H. (1970). “Immunogenetics.” Holden-Day, San Francisco, California.
Hildemann, W. H., and Cooper, E. L. (1963). Immunogenesis of homograft reactions in fishes and amphibians. Federation Proc. 22, 1145-1151 (Symp.).
Hildemann, W. H., and Haas, R. (1960). Comparative studies of homotransplantation in fishes.]. Cellular Comp. Physiol. 55, 227-233.
Hildemann, W. H., and Haas, R. (1961). Histocompatibility genetics of bullfrog populations. Evolution 15, 276-281.
Hildemann, W. H., and Owen, R. D. (1956). Histocompatibility genetics of scale transplantation. Transplant. Bull. 4, 132-134.
Hildemann, W. H., and Thoenes, G. H. (1969). Immunological responses of Pacific hagfish. I. Skin transplantation immunity. Transplantation 7, 506--521.
Ho, Ju-Shey (1966). Larval stages of Cardiodectes sp. (Caligoida: Lernaeoceriformes), a copepod parasitic on fishes. Bull. Marine Sci. 16, 159-199.
ANEXO (A-1c)

-

Bibliografía sobre “Investigaciones Comparadas de René Quinton y el Agua de Mar”

Alldredge, A.L., (1977). House morphology and mechanisms of feeding in the Oikopleuridae (Tunicata, Appendicularia). Journal of Zoology, London, 181, 175-88.
Ayres, E., and Scarlott, C. A.. 1952. Energy Sources-The Wealth of Ihe Weill McGraw-Hill. New York. pp. 1-366.
Baalen, C. van and Brown, R.M. Jr. (1969). The ultrastructure of the marine blue green alga, Trichodesmium erythraeum, with special reference to the cell wall, gas vacuoles, and cylindrical bodies. Archiv fur Mikrobiologie, 69, 79-91
Bombard, A., (1956) The Bombard Story. Penguin Books, London, pp. 9-224.
En Español:NAUFRAGO VOLUNTARIO. Editor:Jose J.de Olañeta
Aptdo. 296.- 07080, Palma de Mallorca. Spain
Bothe, H. (1982). Nitrogen fixation. In: The biology of Cyanobacteria, Carr, N.G. and Whitton, B.A. (eds). Blackwell Scientific Publications. Oxford.
Brandt en 1958
Carpenter, E.J. and Price, C.C. IV. (1977). Nitrogen fixation, distribution, and production of Oscillatoria (Trichodesmium) spp. in the western Sargasso and Caribbean seas. Limnology and Oceanography, 22, 60-72.
Darley, W.M. y Volcani, B.E., (1969).Role of silicon in diatom metabolism.A silicon requirement for deoxyribonucleic acid synthesis in the diatom Cylindrotheca fusiformis Reimann and Lewin. Experimental CellResearch, 58, 334-42.
Dugdale, R.C. (1967). Nutrient limitation-in the sea: dynamics, identificacion, andsignificance. Limnology and Oceanography, 12, 685-95.
Gaskin, D.E. (1982). The ecology of whales and doolphins. Heinemann, London.
Grahame, J. (1976). Zooplankton of a tropical harbour:thenumbers, composition. and response to physical factors of zooplankton in Kingston harbour, Jamaica. Journal of experimental marine Biology and Ecology, 25, 219-37.
Grahame, J. (1983). Adaptive aspects of feeding mechanisms. In: The Biology of Crustacea. Volume 8. Vernberg, J.F. and Vernberg, W.B. (eds). Academic

Press, Ncw York.
Grahame, J., (1987). Plankton and Fisheries. pp:39-43.
Hardy, A.C.-(1951)-:-Some problems of pelagic life. In: Essays in marine biology. Marshall, S.M. and Orr, A.P. (eds). Oliver & Boyd, Edinburgh.
Harrison, R.J. (1969). Reproduction and reproductive organs. In: The biology of marine mammals. Andersen, H. T. (ed.). Academic Press, New York.
Holligan, P.M., Williams, P.J.leB., Purdie, D. and Harris, R.P. (1984b). Photosynthesis, respiration and nitrogen supply of plankton populations in stratified, frontal and tidally mixed shelf waters. Marine Ecology Progress Series, 17,201-13.
Horwood, J.W.(1978). Whale management and the potential fishery for krill. Report. International Whaling Commission, 28, 187-9.
Horwood, J. W. (1980). Population biology and stock asscssmcllt of sOllthcrn hemisphere sei whales. Report. Internl. Whaling Commission,
30, 519 30.
Isaacs, J.D., Tont, S.A. and Wick, G.L. (1974). Deep scattering layers: vertical migration as a tactic for finding food. Deep-Sea Research, 2.1,651-6.
Johnson, P. W. and Sieburth, J .McN. (1979). Chroococcoid cyanobacteria in the sea: a ubiquitous and diverse phototrophic biomass. Limnology and
Oceanography,
24, 928-35.
Kishinouye, K., 1899. Edible Medsae. Zool Jber. 12, 99.205-10.
Laevastu, T., 1958. Review of the metods used im plankton research and conversion tables for recording the data and recommendations for standardiza.
F.A.O.
Macovie, G., 1938. Les gisements depetrole, Geologie, Statistique, Economie. Massoll, Paris, pp. 1-502.
Mombard, A., 1956. The Bombard Story. Pelnguin Books, Lodon, pp. 9-224.
Fish. Div., Biol. Brabch, pp 1-39.
Norrls, K. and Mohl, B. (1983). Can odontocetes debilitate prey with sound? AIl/erican Naturalist, 122, 85-104.
Nemoto, T. and Harrison, G. (1981). High latitude ecosystems. In: Analysis of marine ecosystems. Longhurst, A.R. (ed.). Academic Press, London.
Paffenhofer, G.-A., Strickler, J. R. and Alcaraz, M. (1982). Suspension-feeding by herbivorous calanoid copepods: a cinematographic study. Marine
Biology, 67,
193-9.
Parke, M. and Dixon, P.S. (1976). Check-list of British marine algae - third revision. Jurnal 0.(the Marine Biological As,s-ociation (!(thc Unitcd k'ill~doll/. 56,

527-94.
Platt, T., Rao, D.V.S. and Irwin, B. (1983). Photosyntesis of picoplankton in the oligotrophic ocean. Nature, London, 301, 702-4.
Sameoto, D.O. (1973). Annual life Gycle and production of the chaetognath Sagitta elegans in Bedford Basin, Nova Scotia. Journal of the Fisheries
Research
Board of Canada, 30. 333-44.
Sournia, A. (I982). Form and function in marine phytoplankton. Biological Reviews, 57. 347-94
Spencer, C.P. (1975). The micronutrient elements. In: Chemical oceanography, second edition, Volume 2. Riley, J.P. and Skirrow, G. (eds). Academic
Press,
London.
Swift, D.G. (1980). Vitamins and phytoplankton growth. In: TIle physiological ecology of phytoplankton. Morris, I. (ed.). Blackwell Scientific Publications.
Oxford.
Wimpenny, R.S., (1936). The distribution, breeding and feeding of some important organims of teh south-west North Sea in 1934, Pt. I. Calamus
finmarchicus
(Verrill). Fish. Invest. Lond., Ser. 2,15 (3), pp. 1-53.

ANEXO (C)

-

Bibliografía sobre “NUTRICIÓN TRADICIONAL”

Airola, Paavo. Cancer Causes, Prevention, and Treatment: The Total Approach. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1972.
Airola,Paavo. How to Get Well. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1974.
Airola, Paavo. How to Keep Slim, Healthy, and Young With Juice Fasting. Phoenix, AZ: Health Plus Publishers, 1971.
Aladjem, Henrietta. Understanding Lupus. New York: Scribner, 1986.
Antol, Marie Nadine. Healing Teas. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Appleton, Nancy. Lick the Sugar Habit. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Astor, Stephen. Hidden Food Allergies. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Balch, Phyllis A. and James F. Balch. Prescription for Dietary Wellness. Garden City Park,

NY: Avery Publishing Group, 1995.
Barnes, Broda 0., and Lawrence Galton. Hypothyroidism: The Unsuspected Illness. New York: Cromwell, 1976.
Becker, Robert 0., and Gary Selden. Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life. New York: William Morrow & Co., 1987.
Bland, Jeffrey. Medical Applications of Clinical Nutrition. New Canaan, CT: Keats Pub., 1983.
Bliznakov, Emile, and Gerry Hunt. The Miracle Nutrient: Coenzyme Ql0. New York: Bantam Books, 1987.
Bradford, Robert W., and Michael Culbert. Now That You Have Cancer. Chula Vista, CA: The Bradford Foundation, 1992.
Brighthope, Ian. The AIDS Fighters. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1988.
Brinkley, Ginny, Linda Goldberg, and Janice Kukar. Your Child's First Journey. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Buist, Robert. Food Chemical Sensitivity. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Cabot, Sandra. Smart Medicine for Menopause. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Carter, Mildred, and Tammy Weber. Body Reflexology: Healing At Your Fingertips. West Nyack, NY: Parker Publishing Company, 1994.
Cass, Hyla, and Terrence McNally. KAVA: Nature's Answer to Stress, Anxiety, and Insomnia. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998.
Cawood, Frank. Super Life, Super Health. Peachtree, GA: FC & A, 1999.
Clare, Sally, and David Clare. Creative Vegetarian Cookery.
Dorset, England: Prism Press, 1988.
Clark, Daniel and Kaye Wyatt. Colostrum: Life's First Food The Ultimate Anti-Aging Weight Loss And Immune Supplement. Salt Lake City, UT: CNR Publications.1998.
Crook, William. Help For The Hyperactive Child. Jackson, TN: Professional Books. 1991.
Crook, William G. The Yeast Connection, rev. ed. New York: Vintage Books, 1986.
Davidson, Paul. Are You Sure It's Arthritis? New York: Macmillan Publishing Co., 1985.
Haas, Cherie. Natural Skin Care. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Editors of East West Journal. Shopper's Guide to Natural Foods. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Edwards, Linda. Baking for Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Erasmus, Udo. Fats That Heal Fats That Kill. Burnaby, British Columbia, Canada: Alive Books, 1993.
Evans, Gary. Chromium Picolinate: Everything You Need to Know. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.

Evans, Richard A. Making the Right Choice: Treatment Options in Cancer Surgery. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.

Feingold, Ben F. Why Your Child Is Hyperactive. New York: Random House, 1985.

Feingold, Helene, and Ben Feingold. The Feingold Cookbook for Hyperactive Children and Others With Problems Associated With Food Additives and Salicylates. New York: Random House, 1979.

Fink, John. Third Opinion: An International Directory to Alternative Therapy Centers for the Treatment and Prevention of Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1997.

Foster, Cynthia. Stop the Medicine. Scottsdale, AZ: Break On Through Press, LLC., 1999.

Frankel, Paul. The Methylation Miracle. New York, NY: St. Martin's Press, 1999.

Fujita, Takuo. Calcium and Your Health. Tokyo: Japan Publications, 1987.

Fulder, Stephen. The Ginger Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.

Fulder, Stephen. The Ginseng Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.

Germann, Donald R. The Anti-Cancer Diet. New York: Wyden Books, 1977.

Gittleman, Ann Louise. Guess What Came to Dinner: Parasites and Your Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.

Graedon, Joe, and Teresa Graedon. The People's Guide To Deadly Drug Interactions. New York: St. Martin's Press.

Gregory, Scott J., and Bianca Leonardo. They Conquered AIDS! True Life Publications, 1989. Griffith, H. Winter. Complete Guide to Symptoms, Illness and Surgery for People Over 50. Los Angeles: The Body Press, 1992.

Grogan, Bryanna Clark. Soyfoods: Cooking For A Positive Menopause. Summertown, TN:

Book Publishing Company. 1999.

Gutman, Jimmy, and Stephen Schettini. The Ultimate GSH Handbook. Montreal, Canada: Gutman & Schettini Enr. 1998.

Halpern, Georges. Cordyceps: China's Healing Mushroom. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1999.

Heidenry, Carolyn. Making the Transition to a Macrobiotic Diet. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.

Heinerman, John. Aloe Vera, Jojoba & Yucca. New Canaan, CT: Keats, 1982.

Heinerman, John. Heinerman's Encyclopedia Of Nature's Vitamins And Minerals. Paramus, NJ: Prentice Hall, 1998.

Hobbs, Christopher. The Ginsengs: A User's Guide. Santa Barbara, CA: Botanica Press, 1996.

Howard, Mary Ann. Blueprint for Health. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1985.
Howell, Edward. Enzyme Nutrition. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Huggins, Hal A. It's All in Your Head. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Jacobson, Michael. Safe Food: Eating Wisely in a Risky World. Washington, DC: Living Planet Press, 1991.
Krumholz, Harlan M., and Robert H. Phillips. No If's, And's or Butts, The Smoker's Guide to Quitting. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Kushi, Aveline, and Wendy Esko. The Macrobiotic Cancer Prevention Cookbook. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Kushi, Michio, with Edward Esko. The Macrobiotic Approach to Cancer. Garden City Park,
NY: Avery Publishing Group, 1991.
Kushi, Michio. The Macrobiotic Way. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Lance, James W. Migraine and Other Headaches. New York: Scribner, 1986.
Lane, I. William, and Linda Comac. Sharks Don't Get Cancer: How Shark Cartilage Could Save Your Life. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1992.
Lane, I. William, and Linda Comac. Slmrks Still Don't Get Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Lau, Benjamin. Garlic For Health. Wilmot, WI: Lotus Light Publications, 1988.
Lerman, Andrea. The Macrobiotic Community Cookbook. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Levenstein, Mary Kerney. Everyday Cancer Risks and How to Avoid Them. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1992.
Levitt, Paul, and Elissa Guralnick. The Cancer Reference Book. New York: Paddington Press, 1979.
Lundberg, Paul. The Book Of Shiatsu. New York, NY: Fireside, 1992.
Majeed, Muhammed and Lakshmi Prakash. Lactospore: The Effective Probiotic. Piscataway, NJ: NutriScience Publishers, Inc., 1998.
Margolis, Simeon. The Johns Hopkins Encyclopedia Of Drugs. New York, NY: Medletter Associates, Inc., 1998.
Marks, Edith. Coping With Glaucoma. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1997.
McFarland, Judy Lindberg. Aging Without Growing Old. Palos Verdes, CA: Western Front,
LTD, 2000.

Messina, Mark, and Virginia Messina, with Ken Setchell. The Simple Soybean and Your Health. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1994.
Meyerowitz, Steve. Power Juices-Super Drinks. New York, NY: Kensington Publishing Corp., 2000.
Mindell, Earl. Unsafe at Any Meal. New York, NY: Warner Books, 1986.
Moss, Ralph. Cancer Therapy: The Independent Consumer's Guide to Non-Toxic Treatment & Prevention. Brooklyn, NY: Equinox Press, 1995.
Murray, Michael. Encyclopedia Of Nutritional Supplements. Rocklin, CA:Prima Publishing,
1996.
Olkin, Sylvia Klein. Positive Pregnancy Fitness. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1987.
Ott, John N. Light, Radiation, and You: How to Stay Healthy. Old Greenwich, CT: Devin-Adair Publishers, 1982.
Papon, R. Donald. Homeopathy Made Simple. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company, Inc., 1999.
Passwater, Richard A., and Elmer Cranton. Trace Elements, Hair Analysis and Nutrition. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1983.
Pearsall, Paul. Superimmunity: Master Your Emotions and Improve Your Health. New York: McGraw-Hill, 1987.
Phillips, Robert H. Coping With Osteoarthritis. Garden City Park, NY:Avery Publishing Group, 1989.
Phillips, Robert H. Coping With Prostate Cancer. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1994.
Podell, Ronald M. Contagious Emotions: Staying Well When Your Loved One Is Depressed. New York: Pocket Books, 1993.
Randolph, Theron G. Human Ecology and Susceptibility to the Chemical Environment. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1981.
Rapp, Doris J. Allergies and the Hyperactive Child. New York: Sovereign Books, 1979.
Sahelian, Ray. DHEA: A Practical Guide. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Sahelian, Ray. 5-HTP: Nature's Serotonin Solution. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1998.
Selye, Hans. Stress Without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1974.
Shelton, Herbert M. Fasting Can Save Your Life, rev. ed. Natural Hygeine, 1981.
Shute, Wilfrid. Dr. Wilfrid E. Shute's Complete Updated Vitamin E Book. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1975.
Smith, Lendon. Feed Your Kids Right: Dr. Smith's Program for Your Child's Total Health.

New York: McGraw-Hill, 1979.
Svoboda, Robert. Prakruti: Your Ayurvedic Constitution. Albuquerque, NM: Geocom Limited,1989.
Swanson, David. Mayo Clinic On Chronic Pain. New York, NY: Kensington Publishing Corporation, 1999.
Steinman, David, and Samuel S. Epstein. The Safe Shoppers Bible. New York: Macmillan, 1995.
Teitelbaum, Jacob. From Fatigued to Fantastic. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1996.
Treben, Maria. Health from God's Garden: Herbal Remedies for Glowing Health and Glorious Well-Being. Rochester, VT: Thorsons Publishers, 1987.
Ulene, Art. Complete Guide To Vitamins, Minerals, And Herbs. New York, NY: Avery Books (an imprint of Penguin Putnam), 2000. University of California, Berkeley. Wellness Letter: The Newsletter Of Nutrition, Fitness, And Stress Management. Berkeley, CA.
Wade, Carlson. Carlson Wade's Amino Acids Book. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1985.
Walker, Lynne. Nature's Pharmacy. Paramus, NJ: Reward Books, 1998. Walker, Morton. The Chelation Way. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1990.
Walters, Richard. Options: The Alternative Cancer Therapy Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1993.
Warren, Tom. Beating Alzheimer's. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1991.
Weber, Marcea. Macrobiotics and Beyond. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1989.
Weber, Marcea. Whole Meals. Dorset, England: Prism Press, 1983.
Webster, David. Acidophilus And Colon Health. New York, NY: Kensington Publishing, 1999.
Weiner, Michael A. Maximum Immunity. Boston: Houghton Mifflin Co., 1986. Wigmore, Ann. Recipes for Longer Life. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1982.
Wigmore, Ann. The Wheatgrass Book. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1985.
Williams, Xandria. What's in My Food? Dorset, England: Prism Press, 1988. Wilson, Roberta. Aromatherapy for Vibrant Health and Beauty. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1995.
Wlodyga, Ronald R. Health Secrets From the Bible. Triumph Publishers, 1979. Woessner,
Candace, Judith Lauwers, and Barbara Bernard. Breastfeeding Today. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group, 1988.
Wolfe, Sidney and Rose-Ellen Hope. Worst Pills Best Pills II. Washington, D.C.: Public

Citizen's Health Research Group, 1993.
Ziff, Sam. Silver Dental Fillings: The Toxic Timebomb. Santa Fe, NM: Aurora Press, 1984.